



## 1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине

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

## 2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к части ОПОП, формируемой участниками образовательных отношений.

При изучении дисциплины дополняются и углубляются знания, умения и навыки, полученные в результате освоения дисциплины: физическая культура.

Результаты освоения дисциплины используются в дальнейшей профессиональной деятельности: в направлении физического самосовершенствования студентов, профилактики спортивного и производственного травматизма, а также для поддержания физической работоспособности и совершенствования профессионально-прикладных умений и навыков.

## 3 Объем дисциплины в зачетных единицах

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

**4 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1 Структура дисциплины**

| Наименования разделов, тем  | Общее количество часов | Очная форма                          |          |          |           |           |          |          |              |          | Общее количество часов | Заочная форма                        |          |          |          |          |          |                    |              |          |          |
|---|------------------------|--------------------------------------|----------|----------|-----------|-----------|----------|----------|--------------|----------|------------------------|--------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|--------------------|--------------|----------|----------|
|   |                        | Распределение часов по видам занятий |          |          |           |           |          |          |              |          |                        | Распределение часов по видам занятий |          |          |          |          |          |                    |              |          |          |
|   |                        | Ауд.                                 | ЛК       | ЛЗ       | ПЗ (сем)  | СР        | КП (КР)  | РГР      | Консультации | Контроль |                        | Ауд.                                 | ЛК       | ЛЗ       | ПЗ (сем) | СР       | КП (КР)  | Контрольная работа | Консультации | Контроль |          |
| 1   | 2                      | 3                                    | 4        | 5        | 6         | 7         | 8        | 9        | 10           | 11       | 12                     | 13                                   | 14       | 15       | 16       | 17       | 18       | 19                 | 20           | 21       |          |
| <b>Семестр 1</b>  |                        |                                      |          |          |           |           |          |          |              |          |                        |                                      |          |          |          |          |          |                    |              |          |          |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке | 7                      | 3                                    | 1        |          | 2         | 4         |          |          |              |          |                        |                                      |          |          |          |          |          |                    |              |          |          |
| Тема 2. Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей      | 15                     | 3                                    | 1        |          | 2         | 12        |          |          |              |          |                        |                                      |          |          |          |          |          |                    |              |          |          |
| Тема 3. Основные техники прикладного плавания   | 14                     | 2                                    |          |          | 2         | 12        |          |          |              |          |                        |                                      |          |          |          |          |          |                    |              |          |          |
| Тема 4. Совершенствование техники ныряния   | 14                     | 2                                    |          |          | 2         | 12        |          |          |              |          |                        |                                      |          |          |          |          |          |                    |              |          |          |
| Тема 5. Совершенствование техники прикладных прыжков в воду   | 14                     | 2                                    |          |          | 2         | 12        |          |          |              |          |                        |                                      |          |          |          |          |          |                    |              |          |          |
| Тема 6. Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи  | 14                     | 2                                    |          |          | 2         | 12        |          |          |              |          |                        |                                      |          |          |          |          |          |                    |              |          |          |
| Тема 7. Совершенствование техники преодоления водных преград  | 14                     | 2                                    |          |          | 2         | 12        |          |          |              |          |                        |                                      |          |          |          |          |          |                    |              |          |          |
| Тема 8. Самоконтроль во время тренировок  | 12                     | 2                                    |          |          | 2         | 10        |          |          |              |          |                        |                                      |          |          |          |          |          |                    |              |          |          |
| Курсовой проект (работа)  |                        |                                      |          |          |           |           | -        |          |              |          |                        |                                      |          |          |          |          |          |                    |              |          |          |
| Консультации  |                        |                                      |          |          |           |           |          |          | -            |          |                        |                                      |          |          |          |          |          |                    |              |          |          |
| Контроль  | 4                      |                                      |          |          |           |           |          |          |              | 4        |                        |                                      |          |          |          |          |          |                    |              |          |          |
| <b>Всего часов в семестре</b>   | <b>108</b>             | <b>18</b>                            | <b>2</b> | <b>-</b> | <b>16</b> | <b>86</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b>     | <b>4</b> | <b>-</b>               | <b>-</b>                             | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b>           | <b>-</b>     | <b>-</b> | <b>-</b> |
| <b>Семестр 2</b>  |                        |                                      |          |          |           |           |          |          |              |          |                        |                                      |          |          |          |          |          |                    |              |          |          |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по  | 6                      | 2                                    |          |          | 2         | 4         |          |          |              |          |                        | 41,25                                | 1,25     | 1        | 0,25     | 40       |          |                    |              |          |          |



|  |            |           |          |          |           |            |          |          |          |           |            |          |          |          |          |            |          |          |          |
|--|------------|-----------|----------|----------|-----------|------------|----------|----------|----------|-----------|------------|----------|----------|----------|----------|------------|----------|----------|----------|
| помощи   |            |           |          |          |           |            |          |          |          |           |            |          |          |          |          |            |          |          |          |
| Тема 7. Совершенствование техники преодоления водных преград | 14         | 2         |          |          | 2         | 12         |          |          |          |           |            |          |          |          |          |            |          |          |          |
| Тема 8. Самоконтроль во время тренировок                     | 16         | 4         |          |          | 4         | 12         |          |          |          |           |            |          |          |          |          |            |          |          |          |
| Курсовой проект (работа)                                     |            |           |          |          |           |            | -        |          |          |           |            |          |          |          |          |            |          |          |          |
| Консультации   |            |           |          |          |           |            |          |          | -        |           |            |          |          |          |          |            |          |          |          |
| Контроль   | 4          |           |          |          |           |            |          |          |          | 4         |            |          |          |          |          |            |          |          |          |
| <b>Всего часов в семестре</b>                                | <b>112</b> | <b>18</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>18</b> | <b>90</b>  | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>4</b>  | <b>-</b>   | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b>   | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> |
| <b>Всего часов</b>   | <b>328</b> | <b>54</b> | <b>2</b> | <b>-</b> | <b>52</b> | <b>262</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>12</b> | <b>328</b> | <b>4</b> | <b>2</b> | <b>-</b> | <b>2</b> | <b>320</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> |

## 4.2 Содержание лекций

| №  | Наименование темы   | Количество часов по формам обучения |          |
|--|---|-------------------------------------|----------|
|  |   | очная                               | заочная  |
| <b>Семестр 1 очной формы обучения / 2 заочной формы обучения</b>   |   |                                     |          |
| <b>Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке</b> |   |                                     |          |
| 1  | Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке | 1                                   | 1        |
| <b>Тема 2. Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей</b>      |   |                                     |          |
| 1  | Тема 2. Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей      | 1                                   | 1        |
| <b>Всего часов</b>   |   | <b>2</b>                            | <b>2</b> |

## 4.3 Темы лабораторных занятий

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

## 4.4 Темы практических занятий

| №  | Наименование темы   | Количество часов по формам обучения |         |
|--|---|-------------------------------------|---------|
|  |   | очная                               | заочная |
| <b>Семестр 1</b>   |   |                                     |         |
| <b>Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке</b> |   |                                     |         |
| 1  | Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке | 2                                   |         |
| <b>Тема 2. Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей</b>      |   |                                     |         |
| 2  | Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей      | 2                                   |         |
| <b>Тема 3. Основные техники прикладного плавания</b>   |   |                                     |         |
| 3  | Основные техники прикладного плавания   | 2                                   |         |
| <b>Тема 4. Совершенствование техники ныряния</b>   |   |                                     |         |
| 4  | Совершенствование техники ныряния   | 2                                   |         |
| <b>Тема 5. Совершенствование техники прикладных прыжков в воду</b>   |   |                                     |         |
| 5  | Совершенствование техники прикладных прыжков в воду   | 2                                   |         |
| <b>Тема 6. Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи</b>  |   |                                     |         |
| 6  | Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи  | 2                                   |         |
| <b>Тема 7. Совершенствование техники преодоления водных преград</b>  |   |                                     |         |
| 7  | Совершенствование техники преодоления водных преград  | 2                                   |         |

|  |   |           |          |
|--|---|-----------|----------|
| <b>Тема 8. Самоконтроль во время тренировок</b>  |   |           |          |
| 8  | Самоконтроль во время тренировок  | 2         |          |
| <b>Всего часов в семестре</b>  |   | <b>16</b> | <b>-</b> |
| <b>Семестр 2</b>   |   |           |          |
| <b>Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке</b> |   |           |          |
| 9  | Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке | 2         | 0,25     |
| <b>Тема 2. Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей</b>      |   |           |          |
| 10   | Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей      | 2         | 0,25     |
| <b>Тема 3. Основные техники прикладного плавания</b>   |   |           |          |
| 11   | Основные техники прикладного плавания   | 2         | 0,25     |
| <b>Тема 4. Совершенствование техники ныряния</b>   |   |           |          |
| 12   | Совершенствование техники ныряния   | 2         | 0,25     |
| <b>Тема 5. Совершенствование техники прикладных прыжков в воду</b>   |   |           |          |
| 13   | Совершенствование техники прикладных прыжков в воду   | 2         | 0,25     |
| <b>Тема 6. Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи</b>  |   |           |          |
| 14   | Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи  | 2         | 0,25     |
| <b>Тема 7. Совершенствование техники преодоления водных преград</b>  |   |           |          |
| 15   | Совершенствование техники преодоления водных преград  | 2         | 0,25     |
| <b>Тема 8. Самоконтроль во время тренировок</b>  |   |           |          |
| 16   | Самоконтроль во время тренировок  | 2         | 0,25     |
| 17   | Самооценка функциональной подготовленности  | 2         |          |
| <b>Всего часов в семестре</b>  |   | <b>18</b> | <b>2</b> |
| <b>Семестр 3</b>   |   |           |          |
| <b>Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке</b> |   |           |          |
| 18   | Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке | 2         |          |
| <b>Тема 2. Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей</b>      |   |           |          |
| 19   | Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей      | 2         |          |
| <b>Тема 3. Основные техники прикладного плавания</b>   |   |           |          |
| 20   | Основные техники прикладного плавания   | 2         |          |
| <b>Тема 4. Совершенствование техники ныряния</b>   |   |           |          |
| 21   | Совершенствование техники ныряния   | 2         |          |
| <b>Тема 5. Совершенствование техники прикладных прыжков в воду</b>   |   |           |          |
| 22   | Совершенствование техники прикладных прыжков в воду   | 2         |          |
| <b>Тема 6. Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи</b>  |   |           |          |
| 23   | Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи  | 2         |          |
| <b>Тема 7. Совершенствование техники преодоления водных преград</b>  |   |           |          |
| 24   | Совершенствование техники преодоления водных преград  | 2         |          |
| <b>Тема 8. Самоконтроль во время тренировок</b>  |   |           |          |
| 25   | Самоконтроль во время тренировок  | 2         |          |
| 26   | Самооценка функциональной подготовленности  | 2         |          |
| <b>Всего часов в семестре</b>  |   | <b>18</b> | <b>-</b> |
| <b>Всего часов</b>   |   | <b>52</b> | <b>2</b> |

#### 4.5 Темы семинарских занятий

Семинарские занятия не предусмотрены учебным планом.

## 5 Самостоятельная работа обучающихся

| Наименование темы   | Трудоемкость самостоятельной работы, час. |            | Содержание работы  |
|---|---|------------|--|
|   | очная                                     | заочная    |  |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке | 14  | 40         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 2. Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей      | 36  | 40         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 3. Основные техники прикладного плавания   | 36  | 40         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 4. Совершенствование техники ныряния   | 36  | 40         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 5. Совершенствование техники прикладных прыжков в воду   | 36  | 40         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 6. Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи  | 36  | 40         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 7. Совершенствование техники преодоления водных преград  | 36  | 40         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 8. Самоконтроль во время тренировок  | 32  | 40         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| <b>Всего часов</b>  | <b>262</b>                                | <b>320</b> |  |

## 6 Тематика курсового проектирования (курсовой работы)

Курсовое проектирование не предусмотрено учебным планом.

## 7 Методы обучения

Основными формами изучения дисциплины являются: чтение лекций, проведение практических занятий, самостоятельная работа студентов.

Основным методом изучения дисциплины являются лекции, которые проводятся в лекционных аудиториях с использованием наглядных пособий и интерактивных средств. На лекциях используется мультимедийное презентационное оборудование для демонстрации иллюстративного материала, таблиц и схем, основных тезисов и выводов по теме. По каждой теме составляется список терминов и понятий и перечень контрольных вопросов, которые выносятся на самостоятельное изучение студентов. В ходе лекций проводится экспресс-тестирование студентов по материалам раздела.

Работа на лекциях не должна ограничиваться пассивной записью лекционного материала. На лекциях рассматриваются основополагающие понятия профессиональных физических качеств специалистов, принципов применения профилактической гимнастики при заболеваниях и травмах, особенности оценки физической подготовленности и возможности физического самосовершенствования студентов в рамках требования профессии.

Практические занятия проводятся в форме решения задач физического развития и профессионально-прикладного физического совершенствования и направлены на практическое закрепление теоретического материала.

Практические занятия по профессионально-прикладной физической подготовке проводятся в групповой форме, это позволяет студентам развить навыки самостоятельной тренировки, получить опыт физического самосовершенствования, применить полученные теоретические знания при решении практических задач формирования, сохранения и укрепления здоровья, а также повышения работоспособности. Занятия могут также проходить в разных формах, обязательной для обучающихся является самостоятельная работа.

В ходе практических занятий студент должен овладеть методиками применения специальных, общеразвивающих и профессионально-прикладных упражнений, а также методиками организации самостоятельной тренировки, самооценки физической подготовленности и физической работоспособности.

## 8 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Приведен в обязательном приложении к рабочей программе.

## 9 Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

| Наименование   | Количество экземпляров в библиотеке ФГБОУ ВО «КГМТУ» |
|--|--|
| <b>основная</b>  |  |
| 1. Букша С.Б. Физическая культура : курс лекций для студентов направлений подгот.: 19.03.03 Продукты питания животного происхождения, 38.03.01 Экономика, 05.03.06 Экология и природопользование, 15.03.02 Технологические машины и оборудование, 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура, 39.03.02 Социология и социальная работа оч. и заоч. форм обучения / Букша С.Б. ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2016. — 81 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: <a href="https://lib.kgmtu.ru/?p=634">https://lib.kgmtu.ru/?p=634</a>   |  |
| 2. Букша С.Б. Физическая культура : практикум по самооценке физического развития и функциональной подготовленности студентов (курсантов) всех специальностей и направлений подгот. морского и технологического факультетов заоч. формы обучения / сост. С.Б. Букша ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2018. — 27 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=4117">http://lib.kgmtu.ru/?p=4117</a>  |  |
| <b>дополнительная</b>  |  |
| 3. Васильченко С.П. Физическая культура. Прикладное плавание : практикум для курсантов специальностей : 26.05.05 «Судовождение», 26.05.06 «Эксплуатация судовых энергетических установок», 26.05.07 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики» оч. и заоч. форм обучения / сост. С.П. Васильченко ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2017. — 51 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: <a href="https://lib.kgmtu.ru/?p=2219">https://lib.kgmtu.ru/?p=2219</a>   |  |
| 4. Платонова Н.О. Физическая культура. Тестирование психомоторных способностей курсантов морского вуза : практикум для курсантов специальностей: 26.05.05 «Судовождение», 26.05.06 «Эксплуатация судовых энергетических установок», 26.05.07 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики», и направления подгот. 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника» оч. и заоч. форм обучения / Н.О. Платонова ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2017. — 31 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=2223">http://lib.kgmtu.ru/?p=2223</a>   |  |
| 5. Платонова Н.О. Физическая культура : практикум по развитию выносливости для самостоят. работы студентов (курсантов) специальностей: 26.05.05 «Судовождение», 26.05.06 «Эксплуатация судовых энергетических установок», 26.05.07 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики» направлений подгот.: 35.03.08 «Водные биоресурсы и аквакультура», 39.03.02 «Социология и социальная работа», 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника», 19.03.03 «Продукты питания животного происхождения», 38.03.01 «Экономика (Экономика предприятия и организаций)», 38.03.01 «Экономика (Бухгалтерский учет, анализ и аудит)», 05.03.06 «Экология и природопользование», 15.03.02 «Технологические машины и оборудование» оч. (заоч.) форм обучения / Платонова Н.О. ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2015. — 47 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: <a href="https://lib.kgmtu.ru/?p=401">https://lib.kgmtu.ru/?p=401</a> |  |



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

| Наименование информационного ресурса  | Ссылка на информационный ресурс   |
|---|---|
| Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ»   | <a href="http://lib.kgmtu.ru/">http://lib.kgmtu.ru/</a>                                     |
| ЭБС «Лань»  | <a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>                                 |
| Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации | <a href="http://pravo.gov.ru/">http://pravo.gov.ru/</a>                                     |
| Справочная правовая система «Консультант Плюс»  | <a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>                           |
| RSCI платформа WebofScience - база данных лучших российских журналов                          | <a href="http://www.technosphera.ru/news/">http://www.technosphera.ru/news/</a>             |
| Информационная система «Единое окно доступа к информационным ресурсам»                        | <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>                                   |
| База данных Научной электронной библиотеки  | <a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>                                       |
| Официальный сайт студенческого спортивного союза России                                       | <a href="http://www.studsport.ru/">http://www.studsport.ru/</a>                             |
| О физической культуре и спорте в Российской Федерации   | <a href="http://docs.cntd.ru/document/902075039">http://docs.cntd.ru/document/902075039</a> |
| Физическая культура и спорт   | <a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a>                       |
| Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»  | <a href="http://www.infosport.ru/">http://www.infosport.ru/</a>                             |
| Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту                             | <a href="http://lib/sportedu.ru/press/">http://lib/sportedu.ru/press/</a>                   |

## 11 Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

| Наименование программного продукта  | Назначение (базы и банки данных, тестирующие программы, практикум, деловые игры и т.д.) | Тип продукта (полная лицензионная версия, учебная версия, демоверсия и т.п.) |
|---|---|--|
| Операционная система (Microsoft Windows 10 Pro или Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level или Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level) | Комплекс системных и управляющих программ   | Лицензионное программное обеспечение   |
| Офисный пакет (Microsoft Office Pro Plus 2016 или Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level или Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN 1 License No Level)                      | Текстовый редактор, табличный редактор, редактор презентаций                            | Лицензионное программное обеспечение   |

## 12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Специализированная аудитория – спортзал, корпус 1, оснащенная спортивным оборудованием и инвентарем: гантели 1,5 кг – 24 шт., гимнастическая палка – 15 шт., каримат – 11 шт., мяч гимнастический – 3 шт., обруч – 10 шт., тренажёр для ног – 2 шт., маты гимнастические – 8 шт., мегафон – 3 шт., свисток – 8 шт., секундомер – 4 шт., коврик для фитнеса – 20 шт., мяч (медбол) 4 кг – 4 шт., мяч (медбол) 5 кг – 2 шт., мяч (медбол) 3 кг – 4 шт., гантели наборные 50 кг – 3 пары (6 шт.), скакалка – 11 шт., насос для мячей – 7 шт., мяч для наст. тенниса – 50 шт., мяч футбольный – 8 шт., ракетка настольного тенниса – 20 шт., форма спортивная белая – 15 шт., полусфера с эспандерами – 6 шт., лестница координационная – 2 шт., степ-платформа трехуровневая – 10 шт., диск балансировочный – 10 шт., фишки для разметки поля 40 шт. – 1 набор., спирометр сухой портативный – 3 шт.; стол теннисный – 1 шт.; сетка для настольного тенниса – 2 шт., гантели виниловые 5 кг – 14 шт., турник настенный – 2 шт., брусья гимнастические – 2 шт., гимнастическая скамейка – 4 шт., шахматы турнирные – 2 шт., пульсометр электронный – 2 шт.

| Содержание практической работы  | Оборудование, используемое в работе  |
|---|--|
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке | Сантиметровая лента, весы, динамометр (силомер кистевой), спирометр сухой, журнал регистрации инструктажей по охране труда обучающихся, пульсометр, секундомер, мат гимнастический |
| Тема 2. Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей      | Мегафон, свисток, секундомер, диск балансировочный, аптечка  |
| Тема 3. Основные техники прикладного плавания   | Мегафон, свисток, секундомер, аптечка  |
| Тема 4. Совершенствование техники ныряния   | Мегафон, свисток, секундомер, аптечка  |
| Тема 5. Совершенствование техники прикладных прыжков в воду   | Мегафон, свисток, секундомер, аптечка  |
| Тема 6. Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи  | Мегафон, свисток, секундомер, аптечка  |
| Тема 7. Совершенствование техники преодоления водных преград  | Мегафон, свисток, секундомер, аптечка  |
| Тема 8. Самоконтроль во время тренировок  | Свисток, секундомер, аптечка, скакалка, гимнастическая палка   |

### 13 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Цель самостоятельной работы студентов – формирование навыков самовоспитания и совершенствования; осмысленная работа с учебным материалом и научной информацией; закрепление, расширение и углубление знаний; воспитание самостоятельности, организованности и творческой активности.

**Рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям.** В ходе лекционного курса проводится изложение современных научных взглядов и освещение основных проблем изучаемой области знаний. Значительную часть теоретических знаний студент должен получать самостоятельно из рекомендованных информационных источников (учебников, Интернет-ресурсов, электронной образовательной среды университета). По ходу конспектирования лекции на занятиях необходимо делать пометки на полях, к которым рекомендуется вернуться по окончании занятия и своевременно задать вопросы преподавателю. Конспекты лекций используются при подготовке к практическим занятиям, в самостоятельной работе и подготовке к зачету по дисциплине.

**Рекомендации по подготовке к практическим занятиям.** Необходимо заранее ознакомиться с перечнем вопросов, которые будут рассмотрены на занятии. Изучить основные термины и понятия, выносимые на практическое занятие, ознакомиться с рекомендуемой литературой, заранее внимательно прочитать материал лекций, ознакомиться с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям, выписать основные термины. При подготовке к практическим занятиям необходимо постоянно повышать уровень физической работоспособности, укреплять здоровье и формировать профессионально-значимые двигательные умения и навыки. Также необходимо осуществлять самостоятельную тренировку, контролировать основные параметры жизнедеятельности физиологических систем, определять уровень физической подготовленности и работоспособности.

**Рекомендации по организации самостоятельной работы.** Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение и систематизацию нормативно-инструкционных и справочных материалов по профессионально-прикладной физической подготовке; изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий и электронных средств информации; подготовку докладов и рефератов; участие в работе студенческих конференций, комплексных научных исследованиях и другое. Приступая к изучению учебной дисциплины, студенты должны ознакомиться с рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, изучить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы на практических занятиях.

*К зачету по профессионально-прикладной физической подготовке* необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, и систематически. Необходимо ознакомиться с тематическими планами лекций, практических занятий и формой проведения контрольных мероприятий. Необходимо изучить перечень вопросов и нормативов, выносимых на итоговый контроль. Необходимо подготовиться и сдать все нормативы по прикладному плаванию, а также отработать все пропущенные без уважительной причины занятия по установленным на кафедре физического воспитания и спорта правилам и требованиям.