

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

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 9,1 з.е., 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	
Семестр 1																					
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	7	3	1		2	4															
Тема 3. Основные техники прикладного плавания	6	2			2	4															
Тема 4. Совершенствование техники ныряния	6	2			2	4															
Тема 5. Совершенствование техники прикладных прыжков в воду	6	2			2	4															
Тема 6. Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи	6	2			2	4															
Тема 7. Совершенствование техники преодоления водных преград	6	2			2	4															
Тема 8. Самоконтроль во время тренировок	6	2			2	4															
Курсовой проект (работа)																					
Консультации																					
Контроль	4										4										
Всего часов в семестре	54	18	2	-	16	32	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Семестр 2																					
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке	6	2			2	4						41,25	1,25	1		0,25	40				
Тема 2. Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей	6	2			2	4						41,25	1,25	1		0,25	40				
Тема 3. Основные техники прикладного плавания	6	2			2	4						40,25	0,25			0,25	40				
Тема 4. Совершенствование техники ныряния	6	2			2	4						40,25	0,25			0,25	40				

Тема 7. Совершенствование техники преодоления водных преград	6	4			4	2														
Тема 8. Самоконтроль во время тренировок	8	6			6	2														
Курсовой проект (работа)							-													
Консультации								-												
Контроль	4									4										
Всего часов в семестре	58	32			32	22				4										
Всего часов	328	138	2	-	136	166	-	-	-	24	328	4	2	-	2	320	-	-	-	4

4.2 Содержание лекций

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

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
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке			
1	Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке	2	
Тема 2. Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей			
2	Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей	2	
Тема 3. Основные техники прикладного плавания			
3	Основные техники прикладного плавания	2	
Тема 4. Совершенствование техники ныряния			
4	Совершенствование техники ныряния	2	
Тема 5. Совершенствование техники прикладных прыжков в воду			
5	Совершенствование техники прикладных прыжков в воду	2	
Тема 6. Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи			
6	Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи	2	
Тема 7. Совершенствование техники преодоления водных преград			
7	Совершенствование техники преодоления водных преград	2	
Тема 8. Самоконтроль во время тренировок			
8	Самоконтроль во время тренировок	2	
Всего часов в семестре		16	-
Семестр 2			

Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке			
1	Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке	2	0,25
Тема 2. Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей			
2	Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей	2	0,25
Тема 3. Основные техники прикладного плавания			
3	Основные техники прикладного плавания	2	0,25
Тема 4. Совершенствование техники ныряния			
4	Совершенствование техники ныряния	2	0,25
Тема 5. Совершенствование техники прикладных прыжков в воду			
5	Совершенствование техники прикладных прыжков в воду	2	0,25
Тема 6. Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи			
6	Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи	2	0,25
Тема 7. Совершенствование техники преодоления водных преград			
7	Совершенствование техники преодоления водных преград	2	0,25
Тема 8. Самоконтроль во время тренировок			
8	Самоконтроль во время тренировок	2	0,25
9	Самооценка функциональной подготовленности	2	
Всего часов в семестре		18	2
Семестр 3			
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке			
1	Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке	2	
Тема 2. Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей			
2	Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей	2	
Тема 3. Основные техники прикладного плавания			
3	Основные техники прикладного плавания	2	
Тема 4. Совершенствование техники ныряния			
4	Совершенствование техники ныряния	2	
Тема 5. Совершенствование техники прикладных прыжков в воду			
5	Совершенствование техники прикладных прыжков в воду	2	
Тема 6. Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи			
6	Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи	2	
Тема 7. Совершенствование техники преодоления водных преград			
7	Совершенствование техники преодоления водных преград	2	
Тема 8. Самоконтроль во время тренировок			
8	Самоконтроль во время тренировок	2	
9	Самооценка функциональной подготовленности	2	
Всего часов в семестре		18	-
Семестр 4			
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке			
1	Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке	2	
Тема 2. Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей			
2	Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей	2	
Тема 3. Основные техники прикладного плавания			
3	Основные техники прикладного плавания	2	
Тема 4. Совершенствование техники ныряния			
4	Совершенствование техники ныряния	2	

Тема 5. Совершенствование техники прикладных прыжков в воду			
5	Совершенствование техники прикладных прыжков в воду	2	
Тема 6. Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи			
6	Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи	2	
Тема 7. Совершенствование техники преодоления водных преград			
7	Совершенствование техники преодоления водных преград	2	
Тема 8. Самоконтроль во время тренировок			
8	Самоконтроль во время тренировок	2	
Всего часов в семестре		16	-
Семестр 5			
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке			
1	Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке	2	
Тема 2. Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей			
2	Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей	2	
3	Развитие профессиональной выносливости, силы, координации	2	
4	Развитие профессиональной быстроты и ловкости	2	
Тема 3. Основные техники прикладного плавания			
5	Техника плавания способом кроль на груди, на спине	2	
6	Техника плавания способом брасс на груди, на спине	2	
Тема 4. Совершенствование техники ныряния			
7	Совершенствование техники ныряния в глубину	2	
8	Совершенствование техники ныряния в длину	2	
Тема 5. Совершенствование техники прикладных прыжков в воду			
9	Совершенствование техники прикладных прыжков в воду соскоком	2	
10	Совершенствование техники прикладных прыжков в воду спадом	2	
Тема 6. Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи			
11	Освоение способов буксировки утопающего	2	
12	Освоение приемов первой помощи при утоплении	2	
Тема 7. Совершенствование техники преодоления водных преград			
13	Совершенствование техники преодоления водных преград	2	
14	Совершенствование переправы вплавь	2	
15	Совершенствование переправы с помощью подручных средств	2	
Тема 8. Самоконтроль во время тренировок			
16	Самоконтроль во время прикладного плавания	2	
17	Самоконтроль подготовленности по прикладному плаванию	2	
18	Самоконтроль психофизической подготовленности	2	
Всего часов в семестре		36	-
Семестр 6			
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке			
1	Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке	2	
Тема 2. Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей			
2	Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей	2	
3	Развитие профессиональной выносливости, силы, координации	2	
Тема 3. Основные техники прикладного плавания			
4	Техника плавания способом кроль на груди, на спине	2	
5	Техника плавания способом брасс на груди, на спине	2	
Тема 4. Совершенствование техники ныряния			
6	Совершенствование техники ныряния в глубину	2	
7	Совершенствование техники ныряния в длину	2	

Тема 5. Совершенствование техники прикладных прыжков в воду			
8	Совершенствование техники прикладных прыжков в воду соскоком	2	
9	Совершенствование техники прикладных прыжков в воду спадом	2	
Тема 6. Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи			
10	Освоение способов буксировки утопающего	2	
11	Освоение приемов первой помощи при утоплении	2	
Тема 7. Совершенствование техники преодоления водных преград			
12	Совершенствование техники преодоления водных преград	2	
13	Совершенствование переправы вплавь, с помощью подручных средств	2	
Тема 8. Самоконтроль во время тренировок			
14	Самоконтроль подготовленности по прикладному плаванию	2	
15	Самоконтроль за основными показателями систем организма	2	
16	Самоконтроль переносимости физических нагрузок	2	
Всего часов в семестре		32	-
Всего часов		136	2

4.5 Темы семинарских занятий

Семинарские занятия не предусмотрены учебным планом.

5 Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине

Тема	Трудоемкость самостоятельной работы, час.		Содержание работы
	очная	заочная	
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке	19	40	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей	19	40	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Основные техники прикладного плавания	22	40	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 4. Совершенствование техники ныряния	22	40	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Совершенствование техники прикладных прыжков в воду	22	40	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 6. Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи	22	40	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 7. Совершенствование техники преодоления водных преград	20	40	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 8. Самоконтроль во время тренировок	20	40	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Всего часов	166	320	

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 курса общефизической подготовки; принципы развития и совершенствования процесса тренировки; профилактика травматизма; особенности оценки подготовленности по различным видам физической подготовки; возможности физического самосовершенствования студентов.

Практические занятия проводятся в групповой форме и направлены на решение задач общего физического развития и самосовершенствования, а также на закрепление и практическую реализацию теоретического материала.

Практические занятия являются основной организационной формой дисциплины, они проводятся в спортивном зале с использованием специализированного оснащения и спортивного инвентаря. В ходе практических занятий используются измерительные приборы (сантиметровая лента, линейка, тонометр, спирометр, секундомер и т.д.). На практических занятиях студенты совершенствуют физические качества, осваивают навыки организации самоподготовки, дозирования нагрузок, самоконтроля, самооценки физического развития и физической подготовленности.

В ходе самостоятельной работы студенты осваивают средства и методы формирования и совершенствования основных физических качеств, составления программ самостоятельной физической подготовки, освоение комплексов производственной гимнастики. По каждой теме сдаются нормативы, формируются задания для самоподготовки.

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

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

- самостоятельное проведение малых форм физической подготовки (утренней гимнастики, физкультминуток, самоподготовки);
- подготовку к аудиторным занятиям: чтение учебно-методической литературы, освоение комплексов упражнений;
- ведение дневника самоконтроля физического развития и подготовленности;
- подготовку к итоговому теоретическому и практическому контролю.

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

Приведен в обязательном приложении к рабочей программе.

9 Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Наименование	Количество экземпляров в библиотеке ФГБОУ ВО «КГМТУ»
Основная литература:	
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: https://lib.kgmtu.ru/?p=634	
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: http://lib.kgmtu.ru/?p=4117	
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: https://lib.kgmtu.ru/?p=2219	
Дополнительная литература:	
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: http://lib.kgmtu.ru/?p=2223	
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: https://lib.kgmtu.ru/?p=401	

10 Состав современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

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

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., спиромер 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), спиромер 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 промежуточную аттестацию.

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.