

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КГМТУ»)**

Морской факультет  
Кафедра электрооборудования судов и автоматизации производства

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Элективный модуль по физической культуре и спорту  
Профессионально-прикладная физическая подготовка  
(гребля, парусный спорт, плавание)**

Уровень основной профессиональной образовательной программы – бакалавриат  
Направление подготовки – 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника  
Направленность (профиль) – Электрооборудование и автоматика судов  
Учебный план 2019 года разработки

**Описание учебной дисциплины по формам обучения**

| Очная |   |         |                           |                        |               |                             |                             |                 |                               |                |            |                     | Заочная                           |         |                           |                        |               |                             |                             |                 |                               |                |                           |                     |                                   |         |                           |                        |               |                             |                             |                 |                               |                |                           |                     |                                   |
|-------|---|---------|---------------------------|------------------------|---------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------|-------------------------------|----------------|------------|---------------------|-----------------------------------|---------|---------------------------|------------------------|---------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------|-------------------------------|----------------|---------------------------|---------------------|-----------------------------------|---------|---------------------------|------------------------|---------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------|-------------------------------|----------------|---------------------------|---------------------|-----------------------------------|
| Курс  |   | Семестр | Всего часов / зач. единиц | Всего аудиторных часов | Лекции, часов | Лабораторные занятия, часов | Практические занятия, часов | Семинары, часов | Самостоятельная работа, часов | КП (КР), часов | РГР, часов | Консультации, часов | Семестровый контроль, часов (вид) |         |                           |                        |               |                             |                             |                 |                               |                |                           |                     |                                   |         |                           |                        |               |                             |                             |                 |                               |                |                           |                     |                                   |
| Курс  |   |         |                           |                        |               |                             |                             |                 |                               |                |            |                     |                                   | Семестр | Всего часов / зач. единиц | Всего аудиторных часов | Лекции, часов | Лабораторные занятия, часов | Практические занятия, часов | Семинары, часов | Самостоятельная работа, часов | КП (КР), часов | Контрольная работа, часов | Консультации, часов | Семестровый контроль, часов (вид) |         |                           |                        |               |                             |                             |                 |                               |                |                           |                     |                                   |
| Курс  |   |         |                           |                        |               |                             |                             |                 |                               |                |            |                     |                                   |         |                           |                        |               |                             |                             |                 |                               |                |                           |                     |                                   | Семестр | Всего часов / зач. единиц | Всего аудиторных часов | Лекции, часов | Лабораторные занятия, часов | Практические занятия, часов | Семинары, часов | Самостоятельная работа, часов | КП (КР), часов | Контрольная работа, часов | Консультации, часов | Семестровый контроль, часов (вид) |
| Курс  |   |         |                           |                        |               |                             |                             |                 |                               |                |            |                     |                                   |         |                           |                        |               |                             |                             |                 |                               |                |                           |                     |                                   |         |                           |                        |               |                             |                             |                 |                               |                |                           |                     |                                   |
| 1     | 1 | 108     | 24                        | 2                      |               | 22                          |                             | 80              |                               |                |            | 4 (зач.)            | 1                                 | 2       | 328                       | 4                      | 2             |                             | 2                           |                 | 320                           |                |                           |                     | 4 (зач.)                          |         |                           |                        |               |                             |                             |                 |                               |                |                           |                     |                                   |
|       | 2 | 108     | 36                        |                        |               | 36                          |                             | 68              |                               |                |            | 4 (зач.)            |                                   |         |                           |                        |               |                             |                             |                 |                               |                |                           |                     |                                   |         |                           |                        |               |                             |                             |                 |                               |                |                           |                     |                                   |
|       | 3 | 112     | 28                        |                        |               | 28                          |                             | 80              |                               |                |            | 4 (зач.)            |                                   |         |                           |                        |               |                             |                             |                 |                               |                |                           |                     |                                   |         |                           |                        |               |                             |                             |                 |                               |                |                           |                     |                                   |
| Всего |   | 328     | 88                        | 2                      |               | 86                          |                             | 228             |                               |                |            | 12                  | Всего                             | 328     | 4                         | 2                      |               | 2                           |                             | 320             |                               |                |                           |                     | 4                                 |         |                           |                        |               |                             |                             |                 |                               |                |                           |                     |                                   |

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО – бакалавриат по направлению подготовки 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, учебного плана.

Программу разработала С.Б. Букша, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «КГМТУ».

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Протокол № 7 от 20.03.2023 г.

Рабочая программа рассмотрена на заседании выпускающей кафедры электрооборудования судов и автоматизации производства ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Протокол № 11 от 05.04.2023 г.

© ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской технологический университет»

**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   | Индикаторы достижения компетенции   | Планируемые результаты освоения дисциплины  | Указание раздела(-ов) дисциплины, где предусмотрено освоение компетенции |
|--|---|---|--|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. | <b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ключевые принципы оздоровительных систем и их влияние на физиологические процессы в организме человека;</li> <li>- специфику развития и совершенствования приоритетных в данной профессии психофизических качеств;</li> <li>- ключевые принципы рациональной организации труда с учетом особенностей работоспособности человека.</li> </ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и применять наиболее результативные средства и методы физической культуры, спорта, рекреации и реабилитации для поддержания здоровья;</li> <li>- самостоятельно применять разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для поддержания физической и умственной работоспособности.</li> </ul> <b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками самостоятельной организации и осуществления здоровьесберегающих технологий;</li> <li>- гигиеническими навыками поддержания физической и умственной работоспособности.</li> </ul> | <p>Тема 1-7</p> <p>Тема 1-7</p> <p>Тема 1-7</p>                          |
|  |   | <b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные принципы организации самостоятельной работы студентов (курсантов) оздоровительной и адаптивной физической культурой;</li> <li>- основные принципы и направленность общей и специальной физической подготовки.</li> </ul> <b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений</li> <li>-совершенствовать профессионально-прикладные физические качества;</li> <li>- осуществлять профилактику утомления, профессиональных заболеваний и травм.</li> </ul> <b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками совершенствования основных физических качеств человека;</li> <li>-методами организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</li> <li>-объективными и субъективными методами самоконтроля при проведении самостоятельных занятий.</li> </ul>   | <p>Тема 1-7</p> <p>Тема 1-7</p> <p>Тема 1-7</p>                          |
|  |   | УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.   |  |

[illegible]

|  |            |           |          |          |           |            |          |          |          |           |          |          |          |          |            |          |          |          |          |
|--|------------|-----------|----------|----------|-----------|------------|----------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|------------|----------|----------|----------|----------|
| Контроль   | 4          |           |          |          |           |            |          |          |          | 4         |          |          |          |          |            |          |          |          |          |
| <b>Всего часов в семестре</b>  | <b>108</b> | <b>24</b> | <b>2</b> | <b>-</b> | <b>22</b> | <b>80</b>  | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>4</b>  |          |          |          |          |            |          |          |          |          |
| <b>2 семестр (гребля)</b>  |            |           |          |          |           |            |          |          |          |           |          |          |          |          |            |          |          |          |          |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по гребле (на ЯЛ-6 и гребле-индор)                 | 10         | 2         |          |          | 2         | 8          |          |          |          |           |          |          |          |          |            | 40       |          |          |          |
| Тема 2. Значение гребли для развития психомоторных способностей моряков                                      | 18         | 6         |          |          | 6         | 12         |          |          |          |           | 0,8      | 0,4      |          |          | 0,4        | 60       |          |          |          |
| Тема 3. Основы техники гребли на ЯЛ-6  | 18         | 6         |          |          | 6         | 12         |          |          |          |           | 0,8      | 0,4      |          |          | 0,4        | 60       |          |          |          |
| Тема 4. Основы техники гребли-индор  | 18         | 6         |          |          | 6         | 12         |          |          |          |           | 0,8      | 0,4      |          |          | 0,4        | 50       |          |          |          |
| Тема 5. Освоение техники прикладных занятий по гребле  | 18         | 6         |          |          | 6         | 12         |          |          |          |           | 0,4      | 0,2      |          |          | 0,2        | 30       |          |          |          |
| Тема 6. Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи   | 16         | 4         |          |          | 4         | 12         |          |          |          |           | 0,4      | 0,2      |          |          | 0,2        | 30       |          |          |          |
| Тема 7. Совершенствование техники гребли   | 6          | 6         |          |          | 6         |            |          |          |          |           | 0,8      | 0,4      |          |          | 0,4        | 50       |          |          |          |
| Курсовой проект (работа)   |            |           |          |          |           |            | -        |          |          |           |          |          |          |          |            | -        |          |          |          |
| Консультации   |            |           |          |          |           |            |          |          | -        |           |          |          |          |          |            |          |          | -        |          |
| Контроль   | 4          |           |          |          |           |            |          |          |          | 4         |          |          |          |          |            |          |          |          | 4        |
| <b>Всего часов в семестре</b>  | <b>108</b> | <b>36</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>36</b> | <b>68</b>  | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>4</b>  | <b>4</b> | <b>2</b> | <b>-</b> | <b>2</b> | <b>320</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>4</b> |
| <b>3 семестр (парусный спорт)</b>  |            |           |          |          |           |            |          |          |          |           |          |          |          |          |            |          |          |          |          |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по парусному спорту                                | 10         | 2         |          |          | 2         | 8          |          |          |          |           |          |          |          |          |            |          |          |          |          |
| Тема 2. Значение парусного спорта в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей моряков | 16         | 4         |          |          | 4         | 12         |          |          |          |           |          |          |          |          |            |          |          |          |          |
| Тема 3. Основы специальной физической подготовки в парусном спорте.  | 18         | 6         |          |          | 6         | 12         |          |          |          |           |          |          |          |          |            |          |          |          |          |
| Тема 4. Совершенствование техники вязания морских узлов и такелажных работ                                   | 16         | 4         |          |          | 4         | 12         |          |          |          |           |          |          |          |          |            |          |          |          |          |
| Тема 5. Основы метеорологии в парусном спорте  | 16         | 4         |          |          | 4         | 12         |          |          |          |           |          |          |          |          |            |          |          |          |          |
| Тема 6. Совершенствование навыков навигации и лоции в парусном спорте  | 16         | 4         |          |          | 4         | 12         |          |          |          |           |          |          |          |          |            |          |          |          |          |
| Тема 7. Правила парусных соревнований. Классификация яхт.  | 16         | 4         |          |          | 4         | 12         |          |          |          |           |          |          |          |          |            |          |          |          |          |
| Курсовой проект (работа)   |            |           |          |          |           |            | -        |          |          |           |          |          |          |          |            |          |          |          |          |
| Консультации   |            |           |          |          |           |            |          |          | -        |           |          |          |          |          |            |          |          |          |          |
| Контроль   | 4          |           |          |          |           |            |          |          |          | 4         |          |          |          |          |            |          |          |          |          |
| <b>Всего часов в семестре</b>  | <b>112</b> | <b>28</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>28</b> | <b>80</b>  | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>4</b>  |          |          |          |          |            |          |          |          |          |
| <b>Всего часов по дисциплине</b>   | <b>328</b> | <b>88</b> | <b>2</b> | <b>-</b> | <b>86</b> | <b>228</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>12</b> | <b>4</b> | <b>2</b> | <b>-</b> | <b>2</b> | <b>320</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>4</b> |

## 4.2 Содержание лекций

| №         | Наименование темы   | Количество часов по формам обучения |         |
|-----------|---|-------------------------------------|---------|
|           |   | очная                               | заочная |
| Семестр 1 |   |                                     |         |
| 1         | Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально- | 0,5                                 |         |

|                    |  |          |          |
|--------------------|--|----------|----------|
|                    | прикладной физической подготовке   |          |          |
|                    | Тема 2. Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей моряков | 0,5      |          |
|                    | Тема 3. Основные техники прикладного плавания  | 0,2      |          |
|                    | Тема 4. Освоение техники ныряния   | 0,2      |          |
|                    | Тема 5. Освоение техники прикладных прыжков в воду   | 0,2      |          |
|                    | Тема 6. Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи   | 0,2      |          |
|                    | Тема 7. Освоение техники преодоления водных преград  | 0,2      |          |
| <b>Всего часов</b> |  | <b>2</b> |          |
| <b>Семестр 2</b>   |  |          |          |
| <b>1</b>           | Тема 2. Значение гребли для развития психомоторных способностей моряков  |          | 0,4      |
|                    | Тема 3. Основы техники гребли на ЯЛ-6  |          | 0,4      |
|                    | Тема 4. Основы техники гребли-индор  |          | 0,4      |
|                    | Тема 5. Освоение техники прикладных занятий по гребле  |          | 0,2      |
|                    | Тема 6. Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи   |          | 0,2      |
|                    | Тема 7. Совершенствование техники гребли   |          | 0,4      |
| <b>Всего часов</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 |
| Семестр 1              |  |                                     |         |
| 1                      | Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке    | 2                                   |         |
| 2                      | Тема 2. Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей моряков | 2                                   |         |
| 3-4                    | Тема 3. Основные техники прикладного плавания  | 4                                   |         |
| 5-6                    | Тема 4. Освоение техники ныряния   | 4                                   |         |
| 7-8                    | Тема 5. Освоение техники прикладных прыжков в воду   | 4                                   |         |
| 9-10                   | Тема 6. Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи   | 4                                   |         |
| 11                     | Тема 7. Освоение техники преодоления водных преград  | 2                                   |         |
| Всего часов в семестре |  | 22                                  | -       |
| Семестр 2              |  |                                     |         |
| 12                     | Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по гребле (на ЯЛ-6 и гребле-индор)                     | 2                                   |         |
| 13-15                  | Тема 2. Значение гребли для развития психомоторных способностей моряков  | 6                                   | 0,4     |
| 16-18                  | Тема 3. Основы техники гребли на ЯЛ-6  | 6                                   | 0,4     |
| 19-21                  | Тема 4. Основы техники гребли-индор  | 6                                   | 0,4     |
| 22-24                  | Тема 5. Освоение техники прикладных занятий по гребле  | 6                                   | 0,2     |
| 25-26                  | Тема 6. Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи   | 4                                   | 0,2     |
| 27-29                  | Тема 7. Совершенствование техники гребли   | 6                                   | 0,4     |
| Всего часов в семестре |  | 36                                  | 2       |
| Семестр 3              |  |                                     |         |
| 30                     | Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по парусному спорту                                    | 2                                   |         |
| 31-32                  | Тема 2. Значение парусного спорта в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей моряков     | 4                                   |         |
| 33-34                  | Тема 3. Основы специальной физической подготовки в парусном спорте.  | 4                                   |         |
| 35-36                  | Тема 4. Совершенствование техники вязания морских узлов и такелажных работ                                       | 4                                   |         |

|                               |   |           |          |
|-------------------------------|---|-----------|----------|
| 37-38                         | Тема 5. Основы метеорологии в парусном спорте                         | 4         |          |
| 39-41                         | Тема 6. Совершенствование навыков навигации и лодки в парусном спорте | 6         |          |
| 42-43                         | Тема 7. Правила парусных соревнований. Классификация яхт.             | 4         |          |
| <b>Всего часов в семестре</b> |   | <b>28</b> | <b>-</b> |
| <b>Всего часов</b>            |   | <b>86</b> | <b>2</b> |

#### 4.5 Темы семинарских занятий

Семинарские занятия не предусмотрены учебным планом.

#### 5 Самостоятельная работа обучающихся

| Тема   | Трудоемкость самостоятельной работы, час. |         | Содержание работы  |
|--|---|---------|--|
|  | очная                                     | заочная |  |
| Семестр 1  |   |         |  |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке    | 10  |         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 2. Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей моряков | 10  |         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 3. Основные техники прикладного плавания  | 12  |         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 4. Освоение техники ныряния   | 12  |         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 5. Освоение техники прикладных прыжков в воду   | 12  |         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 6. Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи   | 12  |         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 7. Освоение техники преодоления водных преград  | 12  |         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Всего часов в семестре   | 80  |         |  |
| Семестр 2  |   |         |  |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по гребле (на ЯЛ-6 и гребле-индор)                     | 8   | 40      | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 2. Значение гребли для развития психомоторных способностей моряков  | 12  | 60      | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 3. Основы техники гребли на ЯЛ-6  | 12  | 60      | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 4. Основы техники гребли-индор  | 12  | 50      | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 5. Освоение техники прикладных занятий по гребле  | 12  | 60      | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 6. Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи   | 12  | 50      | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Всего часов в семестре   | 68  | 320     |  |
| Семестр 3  |   |         |  |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по парусному спорту                                    | 8   |         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 2. Значение парусного спорта в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей моряков     | 12  |         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 3. Основы специальной физической подготовки в парусном спорте.  | 12  |         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 4. Совершенствование техники вязания морских узлов и такелажных работ                                       | 12  |         | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |

|   |            |            |  |
|---|------------|------------|--|
| Тема 5. Основы метеорологии в парусном спорте                             | 12         |            | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 6. Совершенствование навыков навигации и логистики в парусном спорте | 12         |            | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| Тема 7. Правила парусных соревнований.<br>Классификация яхт.              | 12         |            | Освоение учебного материала.<br>Подготовка к практическим занятиям |
| <b>Всего часов в семестре</b>   | <b>80</b>  | <b>-</b>   |  |
| <b>Всего часов</b>  | <b>228</b> | <b>320</b> |  |

## 6 Тематика курсового проектирования (курсовой работы)

Курсовое проектирование не предусмотрено учебным планом.

## 7 Методы обучения

В процессе преподавания используются следующие методы: лекции в специализированной аудитории; проведение практических занятий; консультации преподавателей; самостоятельная работа студентов, в которую входит: изучение научно-методической литературы, отечественного и зарубежного опыта по проблеме поддержания физической работоспособности и спортивного мастерства; освоение теоретического материала; подготовка к текущему и промежуточному контролю.

Практические занятия – основная часть учебного процесса, групповая форма учебных занятий по профессионально-прикладной физической подготовке, позволяющая студентам (курсантам) развить навыки самостоятельной тренировки, получить опыт физического самосовершенствования, применить полученные теоретические знания при решении практических задач формирования и совершенствования профессионально важных умений и навыков; повышения физической подготовленности и морского мастерства. Занятие может проходить в разных формах, обязательной для обучающихся является также самостоятельная работа.

Лекции – важная форма аудиторной работы студентов (курсантов). Цель лекции – ознакомить студентов (курсантов) с основными теоретическими вопросами освоения программы занятий по прикладным видам спорта. Рекомендуется вести конспект лекций.

В ходе практических занятий студенты (курсанты) должны овладеть методиками применения специальных, подготовительных, тренирующих упражнений из различных видов прикладного спорта моряков, а также методиками организации самостоятельной тренировки по профессионально-прикладной физической подготовке.

## 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 «КГМУ» |
|--|---|
| 1. Афанасьев В.З. Плавание : учебник для вузов / В.З. Афанасьев и др.; под общ. редакцией Н.Ж. Булгаковой. – Москва: Юрайт, 2023 г. – 344 с. (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/viewer/plavanie-516455#page/2">https://urait.ru/viewer/plavanie-516455#page/2</a> |   |

|   |  |
|---|--|
| 2. Букша С.Б. Физическая культура : учебное пособие для курсантов морского факультета / С.Б. Букша ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2018. — 106 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=4247">http://lib.kgmtu.ru/?p=4247</a>  |  |
| 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. Элективный модуль по физической культуре и спорту. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Плавание : практикум по самостоятельной работе студентов (курсантов) / Платонова Н.О. ; Федер. гос. бюджет.образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2022. — 44 с. — Текст : электронный // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». — URL: <a href="https://lib.kgmtu.ru/?cat=1197">https://lib.kgmtu.ru/?cat=1197</a>  |  |
| 5. 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> |  |
| 6. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <a href="https://urait.ru/bcode/516454">https://urait.ru/bcode/516454</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 «Юрайт»   | <a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</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 Web of Science - 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 Российского морского регистра судоходства                                    | <a href="http://www.rs-class.org">http://www.rs-class.org</a>   |
| Официальный сайт Международной Морской Организации  | <a href="http://www.imo.org">http://www.imo.org</a>   |
| Официальный сайт Международной электротехнической Комиссии                                    | <a href="http://www.iec.ch">http://www.iec.ch</a>   |
| База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ                      | <a href="https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/">https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/</a> |
| Официальный сайт студенческого спортивного союза России                                       | <a href="http://www.studsport.ru/">http://www.studsport.ru/</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   |
| Офисный пакет LibreOffice   | Текстовый редактор, табличный редактор, редактор презентаций                            | Свободно-распространяемое программное обеспечение                            |

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

Для реализации рабочей программы по дисциплине имеется учебная аудитория для проведения лекционных и практических занятий (спортивные залы 1 корпуса и судомеханического техникума, морская база университета).

Спортивный инвентарь (шт.): гребной тренажер Concept 2 – 4 шт., свисток Torres – 4 шт., секундомер электронный – 4 шт., веревочный трап – 2 шт., ЯЛ-6 – 2 шт., весла – 24 шт., плавательные доски – 20 шт., шест-палка держатель (легкий дюралевый) размером 2,5 м – 1 шт., спасательный круг на веревке длиной 20 м – 2 шт., распределительная волногасительная дорожка (50 м) – 2 шт., тонометр электронный – 2 шт., пульсометр электронный – 2 шт., координационная лестница – 4 шт., громкоговоритель – 2 шт., спасательный жилет – 14 шт.

## 13 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

### *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 (курсант) 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, приемы, навыки, необходимые к освоению по профессионально-прикладным видам спорта. При подготовке к практическим занятиям необходимо постоянно повышать уровень физической работоспособности, укреплять здоровье и формировать спортивные умения, технические и тактические навыки. Также необходимо осуществлять самостоятельную профессионально-прикладную тренировку, контролировать основные параметры

жизнедеятельности физиологических систем, определять уровень физической подготовленности и работоспособности.

### ***Рекомендации по организации самостоятельной работы***

Самостоятельная работа курсантов включает в себя изучение и систематизацию нормативно-инструкционных и справочных материалов профессионально-прикладной направленности по физической культуре и спорту; 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, курсанты 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 (поурочными) планами практических занятий и формой проведения контрольных мероприятий. Необходимо изучить перечень вопросов и нормативов, выносимых на итоговый контроль.

Необходимо подготовиться и сдать все нормативы по плаванию и гребле-индор, а также отработать все пропущенные без уважительной причины занятия по установленным на кафедре физического воспитания и спорта правилам и требованиям.