

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

Морской факультет
Кафедра судовождения и промышленного рыболовства

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

Уровень основной профессиональной образовательной программы – специалитет
Специальность – 26.05.05 Судовождение
Специализация – Судовождение на морских путях
Учебный план 2023 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)
1	1	72	24	2		22		44				4 (зач.)													
1	2	72	36			36		32				4 (зач.)	1	2	328	4	2		2		320				4 (зач.)
2	3	72	28			28		40				4 (зач.)													
2	4	112	32			32		76				4 (зач.)													
Всего		328	120	2		118		192				16	Всего		328	4	2		2		320				4

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО – специалитет по специальности 26.05.05 Судовождение, 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 судовождения и промышленного рыболовства ФГБОУ «КГМТУ»

Протокол № 5 от 10.04.2023 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 специалитета 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.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ключевые принципы оздоровительных систем и их влияние на физиологические процессы в организме человека (З-1.1); - специфику развития и совершенствования приоритетных в данной профессии психофизических качеств (З-1.2); - ключевые принципы рациональной организации труда с учетом особенностей работоспособности человека (З-1.3). <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать и применять наиболее результативные средства и методы физической культуры, спорта, рекреации и реабилитации для поддержания здоровья (У-1.1); - самостоятельно применять разнообразные средства и методы физической культуры и спорта для поддержания физической и умственной работоспособности (У-1.2). <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками самостоятельной организации и осуществления здоровьесберегающих технологий (В-1.1); - гигиеническими навыками поддержания физической и умственной работоспособности (В-1.2). 	<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.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные принципы организации самостоятельной работы студентов (курсантов) оздоровительной и адаптивной физической культурой (З-2.1); - основные принципы и направленность общей и специальной физической подготовки (З-2.2). <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений (У-2.1) - совершенствовать профессионально-прикладные физические качества (У-2.2); - осуществлять профилактику утомления, профессиональных заболеваний и травм (У-2.3). <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками совершенствования основных физических качеств человека (В-2.1); - методами организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом (В-2.2); - объективными и субъективными методами самоконтроля при проведении самостоятельных занятий (В-2.3). 	<p>Тема 1-7</p> <p>Тема 1-7</p> <p>Тема 1-7</p>

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к части ОПОП, формируемой участниками образовательных отношений. Дисциплина входит в состав элективного модуля по физической культуре и спорту.

При изучении дисциплины дополняются и углубляются знания, умения и навыки, полученные в результате освоения дисциплины: физическая культура и дисциплин довузовской подготовки: основы безопасности жизнедеятельности.

Результаты освоения дисциплины используются в дальнейшей профессиональной деятельности: в направлении профессионально-прикладного самосовершенствования курсантов, профилактики 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 час.

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

4.1 Структура дисциплины

[illegible]

Всего часов в семестре	72	28			28	40				4								
Семестр 4																		
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке	6	2			2	4												
Тема 2. Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей моряков	20	6			6	14												
Тема 3. Основные техники прикладного плавания	20	6			6	14												
Тема 4. Совершенствование техники ныряния	14	6			6	8												
Тема 5. Совершенствование техники прикладных прыжков в воду	18	4			4	14												
Тема 6. Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи	18	4			4	14												
Тема 7. Совершенствование техники преодоления водных преград	12	4			4	8												
Консультации																		
Форма контроля	4									4								
Всего часов в семестре	112	32			32	76				4								
Всего часов по дисциплине	328	120	2		118	192				16	4	2		2	320			4

4.2 Содержание лекций

№	Наименование темы	Количество часов по формам обучения		Формируемые компетенции
		очная	заочная	
Семестр 1				
1	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке	0,5		УК-7 (3-1.2, 3-1.3, 3-2.1, 3-2.2, У-1.2, В-1.2, У-2.1, У-2.2, У-2.3, В-2.1, В-2.2, В-2.3)
	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		
Всего часов		2		
Семестр 2				
1	Тема 2. Значение гребли для развития психомоторных способностей моряков		0,4	УК-7 (3-1.2, 3-1.3, 3-2.1, 3-2.2, У-1.2, В-1.2, У-2.1, У-2.2, У-2.3, В-2.1, В-2.2, В-2.3)
	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	
Всего часов			2	

4.3 Темы лабораторных занятий

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

4.4 Темы практических занятий

№	Наименование темы	Количество часов по формам обучения		Формируемые компетенции
		очная	заочная	
Семестр 1				
1	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке	2		УК-7 (3-1.1, 3-1.3, У-1.1, В-1.1)
2-3	Тема 2. Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей моряков	4		УК-7 (3-1.1, 3-1.3, 3-2.1, У-1.1, У-1.2, В-1.1, В-1.2, У-2.1, У-2.3, В-2.2, В-2.3)
4-5	Тема 3. Основные техники прикладного плавания (на боку, кролем, брассом, на спине)	4		
6	Тема 4. Совершенствование техники ныряния (стилем кроль, брасс, в длину, на боку)	2		
7-8	Тема 5. Совершенствование техники прикладных прыжков в воду (прыжок ногами вперед; головой вперед)	4		
9-10	Тема 6. Совершенствование техники спасения на воде и оказания первой помощи (освобождение от захвата и транспортировка тонущего; первая медицинская помощь)	4		
11	Тема 7. Совершенствование техники преодоления водных преград (Переправы без подсобных поддерживающих средств; вплавь с предметами; с использованием подсобных плавучих средств)	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		УК-7 (3-1.1, 3-1.3, У-1.1, В-1.1)
13-15	Тема 2. Значение гребли для развития психомоторных способностей моряков	6	0,4	УК-7 (3-1.1, 3-1.3, 3-2.1, У-1.1, У-1.2, В-1.1, В-1.2, У-2.1, У-2.3, В-2.2, В-2.3)
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		УК-7 (3-1.1, 3-1.3, У-1.1, В-1.1)
31-32	Тема 2. Значение парусного спорта в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей моряков	4		УК-7 (3-1.1, 3-1.3, 3-2.1, У-1.1, У-1.2, В-1.1, В-1.2, У-2.1, У-2.3, В-2.2, В-2.3)
33-35	Тема 3. Основы специальной физической подготовки в парусном спорте.	6		
36-37	Тема 4. Совершенствование техники вязания морских узлов и такелажных работ	4		
38-39	Тема 5. Основы метеорологии в парусном спорте	4		
40-41	Тема 6. Совершенствование навыков навигации и лоции в парусном спорте	4		
42-43	Тема 7. Правила парусных соревнований. Классификация яхт.	4		
Всего часов в семестре		28		
Семестр 4				

44	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке	2		УК-7 (3-1.1, 3-1.3, У-1.1, В-1.1)
45-47	Тема 2. Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей моряков	6		УК-7 (3-1.1, 3-1.3, 3-2.1, У-1.1, У-1.2, В-1.1, В-1.2, У-2.1, У-2.3, В-2.2, В-2.3)
48-50	Тема 3. Основные техники прикладного плавания (на боку, кролем, брассом, на спине)	6		
51-53	Тема 4. Совершенствование техники ныряния (стилем кроль, брасс, в длину, на боку)	6		
54-55	Тема 5. Совершенствование техники прикладных прыжков в воду (прыжок ногами вперед; головой вперед)	4		
56-57	Тема 6. Совершенствование техники спасения на воде и оказания первой помощи (освобождение от захвата и транспортировка тонущего; первая медицинская помощь)	4		
58-59	Тема 7. Совершенствование техники преодоления водных преград (Переправы без подсобных поддерживающих средств; вплавь с предметами; с использованием подсобных плавучих средств)	4		
Всего часов в семестре		32		
Всего часов		118	2	

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	2		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей моряков	4		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Основные техники прикладного плавания	8		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 4. Освоение техники ныряния	8		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Освоение техники прикладных прыжков в воду	6		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 6. Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи	8		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 7. Освоение техники преодоления водных преград	8		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Всего часов в семестре	44		
Семестр 2			
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по гребле (на ЯЛ-6 и гребле-индор)	2	40	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Значение гребли для развития психомоторных способностей моряков	6	60	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Основы техники гребли на ЯЛ-6	6	60	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 4. Основы техники гребли-индор	6	50	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Освоение техники прикладных занятий	6	60	Освоение учебного материала.

по гребле			Подготовка к практическим занятиям
Тема 6. Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи	4	50	Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 7. Совершенствование техники гребли	2		
Всего часов в семестре	32	320	
Семестр 3			
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по парусному спорту	2		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Значение парусного спорта в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей моряков	6		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Основы специальной физической подготовки в парусном спорте.	8		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 4. Совершенствование техники вязания морских узлов и такелажных работ	6		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Основы метеорологии в парусном спорте	6		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 6. Совершенствование навыков навигации и лоции в парусном спорте	6		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 7. Правила парусных соревнований. Классификация яхт.	6		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Всего часов в семестре	40	-	
Семестр 4			
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке	4		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей моряков	14		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Основные техники прикладного плавания	14		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 4. Освоение техники ныряния	8		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Освоение техники прикладных прыжков в воду	14		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 6. Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи	14		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 7. Освоение техники преодоления водных преград	8		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Всего часов в семестре	76		
Всего часов	192	320	

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 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 курсантов. Цель лекции – ознакомить курсантов с основными теоретическими вопросами освоения программы занятий по профессионально-прикладным видам спорта. Рекомендуется вести конспект лекций.

В ходе практических занятий 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 «КГМТУ»
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: https://urait.ru/viewer/plavanie-516455#page/2	
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: http://lib.kgmtu.ru/?p=4247	
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	
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: https://lib.kgmtu.ru/?cat=1197	
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: http://lib.kgmtu.ru/?p=2223	

10 Состав современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Наименование информационного ресурса	Ссылка на информационный ресурс
Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМУ»	http://lib.kgmtu.ru/
ЭБС «Юрайт»	https://urait.ru/
Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации	http://pravo.gov.ru/
Справочная правовая система «Консультант Плюс»	http://www.consultant.ru/
RSCI платформа Web of Science - 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 Российского морского регистра судоходства	http://www.rs-class.org
Официальный сайт Международной Морской Организации	http://www.imo.org
Официальный сайт Международной электротехнической Комиссии	http://www.iec.ch
База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ	https://www.minsport.gov.ru/sport/physicalculture/statisticheskaya-inf/
Официальный сайт студенческого спортивного союза России	http://www.studsport.ru/

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.