

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 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | <p>Знать:</p> <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. <p>Уметь:</p> <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. <p>Владеть:</p> <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. | Тема 1-8 |

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------|------------|-----------|----------|----------|-----------|------------|----------|----------|----------|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| прыжков в воду | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 6. Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи | 14 | 2 | | | 2 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 7. Совершенствование техники преодоления водных преград | 14 | 2 | | | 2 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| Тема 8. Самоконтроль во время тренировок | 16 | 4 | | | 4 | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| Курсовой проект (работы) | | | | | | | - | | | | | | | | | | | | |
| Консультации | | | | | | | | | - | | | | | | | | | | |
| Контроль | 4 | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | |
| Всего часов в семестре | 112 | 18 | - | - | 18 | 90 | - | - | - | 4 | | | | | | | | | |
| Всего часов | 328 | 54 | 2 | - | 52 | 262 | - | - | - | 12 | | | | | | | | | |

4.2 Содержание лекций

| № | Наименование темы | Количество часов по формам обучения | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------|
| | | очная | Очно-заочная |
| Семестр 1 очной 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 | |
| Тема 2. Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей | | | |
| 1 | Тема 2. Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей | 1 | |
| 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 | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------|
| | | очная | Очно-заочная |
| Семестр 1 | | | |
| 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 | | | |
| 9 | Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке | 2 | |
| Тема 2. Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей | | | |
| 10 | Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей | 2 | |
| Тема 3. Основные техники прикладного плавания | | | |
| 11 | Основные техники прикладного плавания | 2 | |
| Тема 4. Совершенствование техники ныряния | | | |
| 12 | Совершенствование техники ныряния | 2 | |
| Тема 5. Совершенствование техники прикладных прыжков в воду | | | |
| 13 | Совершенствование техники прикладных прыжков в воду | 2 | |
| Тема 6. Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи | | | |
| 14 | Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи | 2 | |
| Тема 7. Совершенствование техники преодоления водных преград | | | |
| 15 | Совершенствование техники преодоления водных преград | 2 | |
| Тема 8. Самоконтроль во время тренировок | | | |
| 16 | Самоконтроль во время тренировок | 2 | |
| 17 | Самооценка функциональной подготовленности | 2 | |
| Всего часов в семестре | | 18 | |
| Семестр 3 | | | |
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке | | | |
| 18 | Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке | 2 | |
| Тема 2. Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей | | | |
| 19 | Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей | 2 | |
| Тема 3. Основные техники прикладного плавания | | | |
| 20 | Основные техники прикладного плавания | 2 | |
| Тема 4. Совершенствование техники ныряния | | | |
| 21 | Совершенствование техники ныряния | 2 | |
| Тема 5. Совершенствование техники прикладных прыжков в воду | | | |
| 22 | Совершенствование техники прикладных прыжков в воду | 2 | |
| Тема 6. Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи | | | |
| 23 | Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи | 2 | |
| Тема 7. Совершенствование техники преодоления водных преград | | | |
| 24 | Совершенствование техники преодоления водных преград | 2 | |
| Тема 8. Самоконтроль во время тренировок | | | |
| 25 | Самоконтроль во время тренировок | 2 | |
| 26 | Самооценка функциональной подготовленности | 2 | |
| Всего часов в семестре | | 18 | |
| Всего часов | | 52 | |

4.5 Темы семинарских занятий

Семинарские занятия не предусмотрены учебным планом.

5 Самостоятельная работа обучающихся

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

6 Тематика курсового проектирования (курсовой работы)

Курсовое проектирование не предусмотрено учебным планом.

7 Методы обучения

В процессе преподавания используются следующие методы: лекция в специализированной аудитории; проведение практических занятий; консультации преподавателей; самостоятельная работа студентов, в которую входит: изучение научно-методической литературы, отечественного и зарубежного опыта по проблемам физического совершенствования и саморазвития; освоение теоретического материала; подготовка к текущему и промежуточному контролю.

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

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

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

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

Приведен в обязательном приложении к рабочей программе.

9 Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

| Наименование | Количество экземпляров в библиотеке ФГБОУ ВО «КГМТУ» |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 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 | |
| 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/ |
| Образовательная платформа «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 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 |
| 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

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 – 15шт., полусфера с эспандерами – 6 шт., лестница координационная – 2 шт., степ-платформа трехуровневая – 10 шт., диск балансировочный – 10 шт., фишки для разметки поля 40 шт. – 1 набор., спирометр сухой портативный – 3 шт.; стол теннисный – 1 шт.; сетка для настольного тенниса – 2 шт., гантели виниловые 5 кг – 14 шт., турник настенный – 2 шт., брусья гимнастические – 2 шт., гимнастическая скамейка – 4 шт., шахматы турнирные – 2 шт., пульсометр электронный – 2 шт.

| Содержание практической работы | Оборудование, используемое в работе |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке | Сантиметровая лента, весы, динамометр (силомер кистевой), спирометр сухой, журнал регистрации инструктажей по охране труда обучающихся, пульсометр, секундомер, мат гимнастический |
| Тема 2. Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей | Мегафон, свисток, секундомер, диск балансировочный, аптечка |

| | |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Тема 3. Основные техники прикладного плавания | Мегафон, свисток, секундомер, аптечка |
| Тема 4. Совершенствование техники ныряния | Мегафон, свисток, секундомер, аптечка |
| Тема 5. Совершенствование техники прикладных прыжков в воду | Мегафон, свисток, секундомер, аптечка |
| Тема 6. Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи | Мегафон, свисток, секундомер, аптечка |
| Тема 7. Совершенствование техники преодоления водных преград | Мегафон, свисток, секундомер, аптечка |
| Тема 8. Самоконтроль во время тренировок | Свисток, секундомер, аптечка, скакалка, гимнастическая палка |

13 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

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

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

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

К зачету по профессионально-прикладной физической подготовке необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, и систематически. Необходимо ознакомиться с тематическими планами лекций, практических занятий и формой проведения контрольных мероприятий. Необходимо изучить перечень вопросов и нормативов, выносимых на итоговый контроль.