

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Элективный модуль по физической культуре и спорту
Плавание**

Уровень основной профессиональной образовательной программы – бакалавриат
Направление подготовки – 05.03.06 Экология и природопользование
Направленность (профиль) – Экология и природопользование
Учебный план 2021 года разработки

Описание учебной дисциплины по формам обучения

Очная												Заочная													
Курс		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		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)
Семестр																									
1	1	108	18	2		16		86				Зач.4													
1	2	108	16			16		88				Зач.4													
2	3	112	18			18		90				Зач.4													
Всего		328	52	2		50		264				Зач.12	Всего												

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО – бакалавриата по направлению подготовки 05.03.06 Экология и природопользование, учебного плана.

Программу разработала Н.О. Платонова, канд. пед. наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «КГМТУ».

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

Протокол № 8 от 12.04.2023 г.

Рабочая программа рассмотрена на заседании выпускающей кафедры экологии моря ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Протокол № 11 от 24.04.2023 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. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Знать: - основные принципы, средства и методы обеспечения физической подготовленности студентов; - компоненты физической культуры, их формы и методы в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности. Уметь: - осуществлять планирование рабочего времени и досуга с учетом особенностей социальной и профессиональной деятельности; - организовывать рациональное пространство для полноценного физического и интеллектуального труда; - самостоятельно применять разнообразные средства и методы физической культуры для поддержания физической подготовленности; - повышать уровень физической подготовленности и работоспособности. Владеть: - навыками совершенствования основных физических качеств человек; - гигиеническими навыками поддержания физической и умственной работоспособности; - методами организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом; - объективными и субъективными методами самоконтроля при проведении самостоятельных занятий.	Тема 1-2
			Тема 6-7
			Тема 8
			Тема 3-8
	УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Знать: - сущность здоровьесберегающих технологий, их формы и методы; - ключевые принципы здорового образа жизни человека; - основные закономерности физиологических процессов в организме человека; - специфику развития и совершенствования приоритетных в данной профессии психофизических качеств. Уметь: - осуществлять профессиональную деятельность в рамках принципов здорового образа жизни; - осуществлять контроль за основными параметрами физиологических систем организма в зависимости от внутренних и внешних условий реализации профессиональной деятельности; - анализировать и применять наиболее результативные средства и методы физической культуры и спорта для поддержания здоровья.	Тема 2, 3, 5, 7, 8 Тема 2-8

[illegible]

[illegible]

Тема 2. Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей	14	2			2	12												
Тема 3. Основные техники прикладного плавания	14	2			2	12												
Тема 4. Совершенствование техники ныряния	14	2			2	12												
Тема 5. Совершенствование техники прикладных прыжков в воду	14	2			2	12												
Тема 6. Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи	14	2			2	12												
Тема 7. Совершенствование техники преодоления водных преград	14	2			2	12												
Тема 8. Самоконтроль во время тренировок	16	4			4	12												
Курсовой проект (работа)																		
Консультации																		
Контроль	4									4								
Всего часов в семестре	112	18	-	-	18	90	-	-	-	4								
Всего часов по дисциплине	328	52	2	-	50	264	-	-	-	12								

4.2 Содержание лекций

№	Наименование темы	Количество часов по формам обучения	
		очная	заочная
		1 семестр	
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по прикладному плаванию			
1	Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по прикладному плаванию	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 в семестре		2	

4.3 Темы лабораторных занятий

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

4.4 Темы практических занятий

№	Наименование темы	Количество часов по формам обучения	
		очная	заочная
Семестр 1			
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по прикладному плаванию			
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 прикладному плаванию			
1	Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по прикладному плаванию	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	1	
8	Самооценка функциональной подготовленности	1	
Всего часов во семестре		16	
Семестр 3			
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по прикладному плаванию			
1	Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по прикладному плаванию	2	

Тема 2. Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей			
2	Значение прикладного плавания в формировании профессионально-значимых психомоторных способностей	2	
Тема 3. Основные техники прикладного плавания			
3	Основные техники прикладного плавания	2	
Тема 4. Совершенствование техники ныряния			
4	Совершенствование техники ныряния	2	
Тема 5. Совершенствование техники прикладных прыжков в воду			
5	Совершенствование техники прикладных прыжков в воду	2	
Тема 6. Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи			
6	Освоение техники спасения на воде и оказания первой помощи	2	
Тема 7. Совершенствование техники преодоления водных преград			
7	Совершенствование техники преодоления водных преград	2	
Тема 8. Самоконтроль во время тренировок			
8	Самоконтроль во время тренировок	2	
9	Самооценка функциональной подготовленности	2	
Всего часов в семестре		18	
Всего часов		50	

4.5 Темы семинарских занятий

Семинарские занятия не предусмотрены учебным планом.

5 Самостоятельная работа обучающихся

Название темы	Трудоемкость самостоятельной работы, час.		Содержание работы
	очная	заочная	
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по прикладному плаванию	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	34		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Всего часов	264		

6 Тематика курсового проектирования (курсовой работы)

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом

7 Методы обучения

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

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

Работа на лекциях не должна ограничиваться пассивной записью лекционного материала. На лекциях рассматриваются основополагающие понятия курса общефизической подготовки; принципы развития и совершенствования процесса тренировки; профилактика травматизма; особенности оценки подготовленности по различным видам физической подготовки; возможности физического самосовершенствования студентов.

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

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

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

Обязательным условием зачета по дисциплине является выполнение студентами всех предусмотренных программой практических работ и сдача всех нормативов по прикладному плаванию.

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

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

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

Приведен в обязательном приложении к рабочей программе.

9 Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Наименование	Количество экземпляров в библиотеке ФГБОУ ВО «КГМУ»
1. Букша, С. Б. Физическая культура: курс лекций для студентов технолог. факультета очной и заочной формы обучения / С. Б. Букша ; ФГБОУ ВО "КГМУ". Кафедра физического воспитания и спорта. - Керчь : ФГБОУ ВО "КГМУ", 2016. - 80 с. // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМУ». – Режим доступа: http://lib.kgmtu.ru/?p=4247	

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. //Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». – Режим доступа: http://lib.kgmtu.ru/?p=4117	
3. Васильченко С.П. Физическая культура. Прикладное плавание : практикум для студентов (курсантов) всех специальностей и направлений подготовки 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. //Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». – Режим доступа: http://lib.kgmtu.ru/?p=2219	
4. Платонова Н.О. Физическая культура. Тестирование психомоторных способностей...: практикум для студентов (курсантов) всех специальностей и направлений подготовки 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. //Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». – Режим доступа: http://lib.kgmtu.ru/?p=2223	
5. Платонова Н.О. Физическая культура. Физическая культура : практикум по развитию выносливости для самостоят. работы студентов (курсантов) всех специальностей (направлений подгот.) для оч. (заоч.) формы обучения / Платонова Н.О. ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2015. — 44 с. //Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». – Режим доступа: http://lib.kgmtu.ru/?p=399	

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

Содержание практической работы	Оборудование, используемое в работе
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по прикладному плаванию	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 прикладному плаванию; 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 плаванию необходимо готовится целенаправленно, регулярно, и систематически. Необходимо ознакомиться с тематическими планами лекций, практических занятий и формой проведения контрольных мероприятий. Необходимо изучить перечень вопросов и нормативов, выносимых на итоговый контроль.

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