

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ,
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОУ ВПО Кыргызско-Российский Славянский университет



МОДУЛЬ: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
Водно-спасательная подготовка

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Защиты в чрезвычайных ситуациях**
Учебный план **b20030130_18_1тб зчс.plx**
Направление 20.03.01 Техносферная безопасность профиль "Защита в чрезвычайных ситуациях"

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану **58**
в том числе:
аудиторные занятия **48**
самостоятельная работа **10**

Виды контроля в семестрах:

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семес тр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
	15			
Неделя	уп	рп	уп	рп
Практические	48	48	48	48
Итого ауд.	48	48	48	48
Контактная	48	48	48	48
Сам. работа	10	10	10	10
Итого	58	58	58	58

Программу составил(и):

и.о. доцента, Айдакеев А.А.



Рецензент(ы):

к.б.н., доцент, Мусуралиева Д.Н.



Рабочая программа дисциплины

Водно-спасательная подготовка

разработана в соответствии с ФГОС 3+:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 20.03.01 ТЕХНОСФЕРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 21.03.2016г. №246)

составлена на основании учебного плана:

Направление 20.03.01 Техносферная безопасность профиль "Защита в чрезвычайных ситуациях"

утвержденного учёным советом вуза от 26.06.2018 протокол № 12.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Защиты в чрезвычайных ситуациях

Протокол от 27.08 2018 г. № 1

Срок действия программы: 2018-2023 уч.г.

Зав. кафедрой к.т.н. профессор Ордобаев Б.С.



Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

29 август 2019 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры
Защиты в чрезвычайных ситуациях

Протокол от 28 август 2019 г. № 1
Зав. кафедрой к.т.н., профессор Ордобаев Б.С.



Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

02 сент 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры
Защиты в чрезвычайных ситуациях

Протокол от 02 сент 2020 г. № 1
Зав. кафедрой к.т.н., профессор Ордобаев Б.С.



Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

02 сент 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры
Защиты в чрезвычайных ситуациях

Протокол от 02 сент 2021 г. № 1
Зав. кафедрой к.т.н., профессор Ордобаев Б.С.



Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель УМС

_____ 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры
Защиты в чрезвычайных ситуациях

Протокол от _____ 2022 г. № ____
Зав. кафедрой к.т.н., профессор Ордобаев Б.С.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1	1.Получение знаний научно-биологических, физических и практических основ водно-спасательного дела.
1.2	2.Овладение системой практических знаний и умений в физических упражнениях различных видов спорта, в также привитие минимальных базовых навыков водно-спасательного дела.
1.3	3.Сформировать теоретические знания и практические умения по физической культуре и спорту в направлении водно-спасательного дела. Создать представление об спасении на водах, закрепить и совершенствовать технику выполнения приемов в воде.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП

Цикл (раздел) ООП:	Б1.Б.04.ДВ.04
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Требования к студентам: знание практических основ физической культуры и здорового образа жизни, овладение системой практических умений и навыков, соответствующих требованиям общеобразовательного стандарта, ежегодное медицинское обследование, приобретение личного опыта в различных физкультурно-спортивных видов деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, привития нужных специальных и иных навыков для достижения личных жизненных и профессиональных целей и задач.
2.1.2	Модуль: Физическая культура и спорт
2.1.3	Физическая культура и спорт
2.1.4	Безопасность и риск. Промышленная экология.
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Зачеты по модулю "Модуль: Физическая культура и спорт"
2.2.2	Модуль: Физическая культура и спорт

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	1.Знать один из типов используемого водолазного снаряжения и правила спусков в нем, технику и способы плавания без снаряжения. Знать технические характеристики средств спасения на воде.
3.1.2	2.Знать методику разработки планов и тем конкретных занятий в сфере физического воспитания и спортивной тренировки по водно-спасательному делу. Знать приемы и способы выполнения работ под водой при фотографировании, осмотре акватории и объектов, причины и признаки специфических заболеваний, возникающих при нырянии. Знать технику спасения в плавь.
3.1.3	3.Знать физические и физиологические основы водно-спасательного дела. Знать правила техники безопасности нахождения на воде и спасения.
3.2	Уметь:
3.2.1	1.Уметь использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом особенностей водно-спасательного дела. Уметь выполнять нормативы по плаванию, работы по фотографированию и осмотру объектов под водой. Уметь применять все виды спасательных средств на воде.
3.2.2	2.Уметь использовать разработанные учебные планы и программы конкретных занятий в сфере физического воспитания и спортивной тренировки по водно-спасательному делу. Уметь применять все виды переносных средств спасения на воде.
3.2.3	3.Уметь определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся спасением на воде в различные периоды возрастного развития. Уметь выполнять водно - спасательные работы. Оказание первой доврачебной помощи терпящим бедствие на воде и после извлечения пострадавших из воды.
3.3	Владеть:
3.3.1	1.Владеть способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной профессиональной деятельности. Владеть способностями организовывать команду оказания необходимой помощи терпящим бедствие на водах. Владеть несколькими стилями плавания и навыками оказания необходимой помощи терпящим бедствие на водах.
3.3.2	2.Владеть разработки учебных планов и программ конкретных занятий в сфере физического воспитания и спортивной тренировки по водно-спасательному делу. Владеть методикой оказания помощи на воде, производства спусков и работ под водой.
3.3.3	3.Владеть методами оценки физических способностей и функционального состояния обучающихся. Владеть требованиями и особенностями медицинского обеспечения спасения на водах, прогнозирования ситуаций и выбором способов оказания помощи на воде.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	Раздел 1. водно-спасательная подготовка						
1.1	Индивидуальные и коллективные средства спасения на воде. /Пр/	6	6		Л1.1Л2.1Л3.1		
1.2	Возможные опасности. Несчастные случаи, травмы при плавании, экстремальные ситуации. /Пр/	6	6		Л1.1Л2.1Л3.1		
1.3	Физические основы спусков под воду. Основные свойства жидкостей и газов. /Пр/	6	2		Л1.1Л2.1Л3.1		
1.4	Способы плавания: кроль и брас. /Пр/	6	6		Л1.1Л2.1Л3.1		
1.5	Способы плавания: кроль и брас /Ср/	6	6		Л1.1Л2.2Л3.1		
1.6	Виды и способы поиска людей на водах. /Пр/	6	2		Л1.1Л2.2Л3.1		
1.7	Физиологические и физические особенности спусков под воду. /Пр/	6	2		Л1.1Л2.2Л3.1		
1.8	Виды снаряжений и средств спасения и оказания помощи людям на воде /Пр/	6	4		Л1.1Л2.3Л3.1		
1.9	Правила оборудования купален для детей. Оборудование пляжей и мест для массового купания. /Пр/	6	4		Л1.1Л2.3Л3.1		
1.10	Спасение в плавь. Приемы освобождения от захвата тонущего и его буксировка. /Пр/	6	4		Л1.1Л2.3Л3.1		
1.11	Спасение в плавь. Транспортировка и эвакуация людей на воде. /Пр/	6	2		Л1.1Л2.3Л3.1		
1.12	Спасательные средства. Способы спасения человека на воде. /Пр/	6	4		Л1.1Л2.3Л3.1		
1.13	Особенности использования спасательных средств в различное время суток и сезоны года. /Пр/	6	2		Л1.1Л2.3Л3.1		
1.14	Спасательные средства: Нагрудники, жилеты, бушлаты, маски, доски, круги и шары. /Пр/	6	4		Л1.1Л2.3Л3.1		
1.15	Спасательные средства: Нагрудники, жилеты, бушлаты, маски, доски, круги и шары. /Ср/	6	4		Л1.1Л2.3Л3.1		

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения знаний-умений по водно-спасательной подготовке, состоянию физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента. В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании активности, регулярности посещения обязательных занятий. Обязательных и дополнительных тестов по каждому модулю для студентов разных учебных групп, по профессионально-прикладной физической подготовке с учетом специфики подготовки бакалавров. Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль - зачеты дает возможность выявить уровень сформированности студента через проверку методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности. Студенты на каждом семестре сдают зачет. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по трем разделам учебной деятельности. 1. Жизненно необходимые умения и навыки. 2. Профессионально-прикладная подготовка. 3.Сдачи нормативов (или по выбору студента сдача комплексного квалификационного экзамена по модулю водно-спасательное дело, для получения сертификата Спасателя на водах).

5.2. Темы курсовых работ (проектов)

Примерный перечень тем курсовых работ (освобожденным по медицинским показаниям)
 1.Методика овладения техникой плавания на короткие и длинные дистанции в условиях бассейна и открытого водоема.
 2.Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их

- направленной коррекции.
- 3.Разработка и проведение комплексов утренней гимнастики.
 - 4.Физическая культура - Плавание, основные стили и способы плавания.
 - 5.Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
 - 6.Методика проведения учебно-тренировочного занятия
 - 7.Физическая культура. Плавание и закаливание организма.
 - 8.Методы регулирования психоэмоционального состояния,применяемые при занятиях физическими упражнениями (спортом).
 - 9.Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
 - 10.Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
 - 11.Физическая культура и спорт в СССР.
 - 12.Физическая культура и спорт в Кыргызской Республике.
 - 13.Безопасность на тренировках и первая помощь при травмах.
 - 14.История развития олимпийского вида спорта.
 - 15.Методика развития физического качества: общая выносливость.
 - 16.Специально - подготовительные упражнения (легкая атлетика, плавание, спортивные игры, горная подготовка).
 - 17.Роль разминки при проведении занятий по физической подготовке.
 - 18.Цель и задачи профессиональной прикладной физической подготовки спасателей МЧС КР. Нормативная основа физической подготовки.
 - 19.Организационно-методические основы физической подготовки в высшем образовательном учреждении.
 - 20.Понятия здорового образа жизни. Личная и общественная гигиена.
 - 21.Понятие о физических качествах человека. Факторы, определяющие проявления быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
 - 22.Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры.
 - 23.Принципы физической подготовки. Структура физической подготовки студентов высших образовательных учреждений. Формы физической подготовки.
 - 24.Роль и место спортивной базы высшего учебного заведения в физическом воспитании и укреплении здоровья молодежи.
 - 25.Организационно-правовые основы физической культуры и спорта в Кыргызской Республике.

5.3. Фонд оценочных средств

Оценка посещаемости занятий по всем модулям дисциплины:

1.Посещаемость-%%	2.Оценочные баллы
80 - 100	10
60 - 80	8
40 – 60	6
20 – 40	4
до 20	2

5.3.2.Примерные контрольные тесты для оценки подготовленности студентов по всем модулям:

Тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
1. Бег 5000 м (мин, сек)	21.30	22.30	23.30	24.50	25.40
2. Бег 100 м (сек)	16.8	17.0	17.2	17.4	17.6
3.Бег 1000 м (мин, сек)	3.45	3.50	3.52	4.0	4.2
4.Плавание 50 м (сек)	40.0	44.0	48,0	57.0	-
5.Плавание 100м(мин,сек)	1.40	1.50	2.00	2.15	2.30
6. Подтягивание и разгибание рук в упоре на брусьях	15	12	9	7	5
7. Силой переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	8	5	3	2	1
8. В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2
9. Ныряние в длину (м):	25	20	18	15	12
10.Плавание в одежде (м):	100	80	75	70	65

11.Профессионально-прикладная подготовка. Упражнения и тесты разрабатываются кафедрой с учетом направлений модулей и специальностей высшего профессионального образования.

12.За призовые места в соревнованиях кафедры: 10 за 1 место, 7 за 2 место, 5 за 3 место.

За призовые места в соревнованиях факультета: максимум баллов за 1, 2 и 3 места.

за призовые места в соревнованиях университета: максимум баллов по 2 разделам модулей дисциплины.

5.4. Перечень видов оценочных средств

- 1.Сдача практических тестов каждого модуля на умения и навыки.
- 2.Сдача практического теста по Профессионально-прикладной подготовке модулей.
- 3.Сдачи нормативов по физической подготовленности согласно фонда оценочных средств.
- 4.По выбору студента при условии посещения дополнительных факультативных занятий - сдача комплексного квалификационного экзамена по модулю водо-спасательное дело, для получения сертификата Спасателя на водах. (Прохождение и освоение программы в необходимом объеме часов факультативных занятий обязателен).

--

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	В.Н.Матвеев, А.И.Бокарев, В.Д.Смирнов.	Организация и ведение аварийно-спасательных работ: Учебное пособие	ОМГТУ 2015

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Ордобаев Б.С., Намазов З.Н., Айдаралиев Б.Р., Садабаева Н.Д.	Технические средства проведения поисково-спасательных и аварийно-спасательных работ: Учебно-методическое пособие	Бишкек: Изд-во КРСУ 2013
Л2.2	Джаманкулова Г.М., Ордобаев Б.С.	Безопасность в чрезвычайных ситуациях: учеб. пособие	Бишкек: Изд-во КРСУ 2017
Л2.3	С.К.Шойгу, М.И.Фалеев, Г. Н. Кириллов и др; под общ. ред. Ю.Л. Воробьева.	Учебник спасателя: Учебное пособие	Краснодар: «Сов. Кубань», 2002

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	У. Исмаилов, Б. Ордобаев, Н. Садабаева, у.М. Атамбек	Методические указания к практическим занятиям по специальной физической (пожарной) подготовке для студентов специальности "защита в чрезвычайных ситуациях"	Бишкек: Изд-во КРСУ 2013

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

Э1	Водолазная и водно-спасательная подготовка. Спасение утопающих	https://www.youtube.com/watch?v=0k7FVqQf6vI
----	--	---

6.3. Перечень информационных и образовательных технологий

6.3.1 Компетентностно-ориентированные образовательные технологии

6.3.1.1	Прикладные программы пакета MS Office Word, Excel, Pover Point. Для написания Курсовых работ.	
6.3.2 Перечень информационных справочных систем и программного обеспечения		
6.3.2.1	Справочная система КРСУ, Справочная ситема ТОКТОМ. Информациоонный видео портал YOUTUBE. (прикладные виды спорта и техника спасения на водах, оборудования купален, пляжей и др.)	

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	1.Улица Анкара 2а, учебный корпус 10. Универсальный Спортивный зал ФАДИС.
7.2	2.Улица Анкара 2а.Летняя спортивная площадка.
7.3	3.СРС. Учебная база Службы Спасения-161 города Бишкек.
7.4	4. Плавательные бассейны города Бишкек.
7.5	5. Учебная база Центра водолзов МЧС КР.село Ленинское, Аламудунского района.
7.6	6.Сдаион широкого профиля, проспект Чуй,6.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебный материал модулей дисциплины направлен на повышение уровня функциональных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами водно-спасательной подготовки с максимум элементами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования различных средств поиска и спасения с учетом особенностей рельефа нашей Республики, в том числе и у условиях населенных пунктах и крупных городов. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах. Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования профессиональных умений и навыков поиска и спасения. Каждое методико-практическое занятие согласуется соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы: — в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению; — преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения упражнений, действий с различными видами снаряжений и техническими средствами для достижения необходимых результатов по изучаемой методике; — студенты практически

при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя и инструкторов; — студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя и инструкторов обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания. На самостоятельной изучение по учебным пособиям и видео материалам необходимо отводить до 2-3 часов в неделю.

Приложение 1

Технологическая карта дисциплины «водно-спасательная подготовка»

Курс 3, семестр 6. Количество (ЗЕ):3. Отчетность – зачет

Название модулей дисциплины согласно РПД	Контроль	Форма контроля	зачетный минимум	Зачетный максимум	график контроля
Модуль 1					
Модуль 1	Текущий контроль	Текущий контроль	10	15	27 нед.
	Рубежный контроль	Рубежный контроль	10	20	
Модуль 2					
Модуль 2.	Текущий контроль	Текущий контроль	10	15	39 нед.
	Рубежный контроль	Рубежный контроль. Тест	10	20	
ВСЕГО за семестр			40	70	
Промежуточный контроль (Зачёт)			20	30	
Семестровый рейтинг по дисциплине(зачёт)			60	100	

Приложение 2

Методические рекомендации для студентов

Главными предпосылками достижения обучения и воспитания по дисциплине «водно-спасательная подготовка» студентов являются:

- опережающее формирование мотивационно-ценностного отношения к прикладной части физической культуры и спорта - водно-спасательного дела;
- установка на здоровый образ и стиль жизни, физическое совершенствование;
- развитие потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- подготовка выпускника Филиала с высокими практическими навыками и знаниями теоретических основ водно-спасательного дела;

□ способность противостоять физическому и психическому утомлению в процессе профессиональной деятельности;

□ умение планировать и проводить самостоятельно тренировки по спасению человека на воде. Прикладная часть физической культуры несет в себе прикладную направленность и проводится в целях развития у студентов физических и морально-волевых качеств, овладения основными навыками поведения на воде и спасения человека, укрепления здоровья, совершенствования знаний и умений в организации и проведении спортивно-массовых и прикладных мероприятий. Объем каждого раздела программы рассчитан так, чтобы за отведенное количество занятий занимающиеся могли овладеть основой техники и тактики спасения человека на воде. Занятия должны способствовать развитию таких качеств, как выносливость, сила, координация движения на воде. Программа изложена конкретно для студентов первого высшего образования. Содержание учебного материала отличается направленностью на прикладное освоение различных стилей плавания, формирование и пролонгировано этики поведения на воде и для содействия повышения уровня работоспособности студентов.

В программе для усвоения навыков и умений предлагается материал для развития двигательных качеств, выносливости, в котором даны примерные варианты групп упражнений и стили плавания. Преподаватель, ориентируясь на них и исходя из имеющихся условий, подбирает наиболее эффективные упражнения на воде. С этой целью на каждом занятии уделяется 20 – 30 минут. Следует учесть, что выполнение программы возможно только при большой плотности занятий на основе применения современных методов организации занимающихся: фронтальный, групповой и метод круговой тренировки, которые дают возможность занять всех занимающихся на занятии при выполнении упражнения. **Теоретические сведения** приобретаются при освоении дисциплины физическая культура и спорт. самостоятельном изучении материалов, а также в процессе выполнения практических занятий и в консультативном порядке.

Самостоятельная работа - планируемая учебная, учебно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студентов). Государственным стандартом предусматривается, как правило, 50% часов из общей трудоемкости дисциплины на самостоятельную работу студентов (далее СРС). В связи с этим, обучение в ВУЗе включает в себя две, практически одинаковые по объему и взаимовлиянию части – процесса обучения и процесса самообучения. Поэтому СРС должна стать эффективной и целенаправленной работой студента.

Виды самостоятельной работы:

В образовательном процессе высшего профессионального образовательного учреждения выделяется два вида самостоятельной работы – аудиторная, под руководством преподавателя, и внеаудиторная. Тесная взаимосвязь этих видов работ предусматривает дифференциацию и эффективность результатов ее выполнения и зависит от организации, содержания, логики учебного процесса (межпредметных связей, перспективных знаний и др.):

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Основными видами самостоятельной работы студентов с участием преподавателей являются:

- ✓ текущие консультации;
- ✓ прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий);

Правила самостоятельной работы с литературой. Самостоятельная работа с учебниками и книгами – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания.

С наличием различных установок обращения к научному тексту связано существование и нескольких *видов чтения*:

1. Библиографическое – просматривание карточек каталога, рекомендательных списков, сводных списков журналов и статей за год и т.п.;

2. Просмотровое – используется для поиска материалов, содержащих нужную информацию, обычно к нему прибегают сразу после работы со списками литературы и каталогами, в результате такого просмотра читатель устанавливает, какие из источников будут использованы в дальнейшей работе;

3. Ознакомительное – подразумевает сплошное, достаточно подробное прочтение отобранных статей, глав, отдельных страниц, цель – познакомиться с характером информации, узнать, какие вопросы вынесены автором на рассмотрение, провести сортировку материала;

4. Изучающее – предполагает доскональное освоение материала; в ходе такого чтения проявляется доверие читателя к автору, готовность принять изложенную информацию, реализуется установка на предельно полное понимание материала;

5. Аналитико-критическое и творческое чтение – два вида чтения близкие между собой тем, что участвуют в решении исследовательских задач. Первый из них предполагает направленный критический анализ, как самой информации, так и способов ее получения и подачи автором; второе – поиск тех суждений, фактов, по которым или в связи с которыми, читатель считает нужным высказать собственные мысли.

Из всех рассмотренных видов чтения основным для студентов является изучающее – именно оно позволяет в работе с учебной литературой накапливать знания в различных областях и на спортивных тренировках получать умения и навыки. Вот почему именно этот вид чтения в рамках учебной деятельности должен быть освоен в первую очередь.

Примерная тематика методико-практических занятий для самостоятельного освоения

1. Методика обучения преодолению водных преград (заплыв, ныряние и др.).
2. Проведение студентами тематической тренировки по водно-спасательной подготовки по заданной тематике.
3. Проведение студентами тематической тренировки о значении физической тренированности для спасения человека.
4. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности.
5. Основные положения методики закаливания на воде.
6. Индивидуальные и коллективные средства спасения на водах.
7. Физическое состояние и способность переносить высокие нагрузки на воде.
8. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов, номограмм, функциональных проб.
9. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов по водно-спасательной подготовки за период обучения. Ведение личного дневника самоконтроля.
10. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений и формы для регулярных занятий.
11. Методика определения профессионально значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессии будущего специалиста.
12. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности для будущего специалиста.

Преподаватель систематически контролирует уровень физической подготовленности занимающихся, учитывая данные медицинских осмотров и результаты тестирования. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные испытания по видам двигательных действий. На каждом занятии к студентам предъявляются требования в соблюдении опрятного внешнего вида, наличие соответствующей одежды и обуви для занятий физическими упражнениями, чистоты и порядка, бережного отношения к оборудованию и инвентарю, правил поведения при выполнении физических упражнений. Все это должно способствовать решению такой важной задачи, как формирование навыков культуры поведения. Обучение происходит на учебных занятиях, на факультативных занятиях в секциях по видам спорта, в соревновательном процессе и в индивидуальном плане. Многие обучающиеся помимо программы самостоятельно совершенствуют свои двигательные умения и навыки спасения на водах на имеющихся спортивных комплексах. В течение учебного процесса каждый занимающийся может пройти дополнительное тестирование с целью корректировки своих результатов. Тестирование уровня подготовки проводится также после завершения всего цикла занятий. Обучающиеся также получают индивидуальные рекомендации к самостоятельным занятиям по водно-спасательному делу.

Учебный материал дифференцирован через следующие разделы и подразделы программы:

практический, состоящий из двух подразделов:

методико-практического, обеспечивающего овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности, и учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию интуиции по применению способов спасения людей на водах, применения различных средств спасения. Достижения физического совершенства,

повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленному формированию качеств и свойств личности.

□ **контрольный**, определяющий дифференцированный и объективный учет процесса и результатов учебной деятельности студентов.

Профессиональная направленность образовательного процесса по физической культуре объединяет все три раздела программы, выполняя связующую, координирующую и активизирующую функцию.

Методические рекомендации по выполнению рефератов. Рефераты как самостоятельный вид письменной работы студентов способствует формированию навыков самостоятельного научно-поискового творчества, повышению его теоретической и профессиональной подготовки. В структуре курсовой работы должны быть выделены введение (не более 1 страницы) и заключение (не более 1 страницы), содержащее выводы автора по рассмотренной теме.

Основной вопрос темы должен быть раскрыт в 2-3 пунктах плана. Объем работы не должен превышать 25 страниц печатного текста. При рассмотрении и освещении вопросов темы автору рекомендуется рассматривать теоретические вопросы с подкреплением их нормами законов и подзаконных правовых актов. Не может быть допущен к зачету реферат, в котором отсутствует анализ экологического законодательства, собственные выводы автора, а также если он выполнен по недействующим правовым актам.

Тема выбирается из перечня тем, предложенного преподавателем. По результатам проверки преподавателем принимается решение о зачете реферата. Курсовая работа может послужить основой для выполнения в последующем выпускной квалификационной работы.

1. Тема курсовой работы выбирается в соответствии с Вашими интересами и не обязательно должна соответствовать приведенному ниже примерному перечню. Важно, чтобы в реферате: во-первых, были освещены как естественнонаучные, так и социальные стороны проблемы; а во-вторых, представлены как общетеоретические положения, так и конкретные примеры. Особенно приветствуется использование собственных примеров из окружающей Вас жизни.

2. работа должна основываться на проработке нескольких дополнительных к основной литературе источников. Как правило, это специальные монографии или статьи. Во многих регионах регулярно издаются Доклады о состоянии окружающей среды. Рекомендуется использовать также в качестве дополнительной литературы научно-популярные журналы: "Природа", "Наука и жизнь", "Химия и жизнь", "Энергия" и др, а также газеты специализирующиеся на природоохранной тематике.

3. План –структура курсовой работы должен быть авторским. В нем проявляется подход автора, его мнение, анализ проблемы.

4. Все приводимые в работе факты и заимствованные соображения должны сопровождаться ссылками на источник информации. Например: ... Нас заинтересовало снижение рождаемости, зарегистрированное в последнее время в России (Население России, 2008)... или ... Установлено, что в крупных городах, таких как Москва, уровень загрязнения воздуха в некоторые часы может превышать предельно допустимые концентрации в 10 и более раз (Лихачева, Смирнова, 2006) ...

5. Недопустимо просто скомпоновать работу из кусков заимствованного текста. Все цитаты должны быть представлены в кавычках с указанием в скобках источника и страницы, например: "Проанализировав историю человечества за 2400 лет, А.Л.Чижевский установил связь между циклами исторических событий и солнечной активностью, причем равны они в среднем, 11 годам." (Лупачев, 1995, с.39). Отсутствие кавычек и ссылок означает плагиат и, в соответствии с установившейся научной этикой, считается грубым нарушением авторских прав.

Советы по планированию и организации времени, необходимого для изучения дисциплины. Рекомендуется следующим образом организовать время, необходимое для изучения дисциплины: Изучение конспекта лекции в тот же день, после лекции – 10-15 минут. Изучение конспекта лекции за день перед следующей лекцией – 10-15 минут.

Изучение теоретического материала по учебнику и конспекту – 1 час в неделю.

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ (текущий контроль)

Оцениваются в процентах от выполненных и защищенных практических заданий согласно методическим указаниям по их выполнению.

- 85-100 % – выполнены и защищены все 5 практических задания;
- 75-84 % – выполнены все 5 и защищены 4 практических задания;
- 60-74 % – выполнены все 5 и защищены 3 практических задания;
- 0-59 % – выполнены 5 и защищены 2 практических задания.

Оценка посещаемости занятий по дисциплине «физическая культура»

%% посещаемости	Оценочные баллы
80 - 100	10
60 -80	8
40 – 60	6
20 – 40	4
До 20	2

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ (рубежный контроль)

Оцениваются в процентах от выполненных и защищенных практических заданий согласно методическим указаниям по их выполнению.

- 85-100 % – все нормативы и тесты выполнены;
- 75-84 % – все нормативы и тесты выполнены на хорошо;
- 60-74 % – все нормативы и тесты выполнены с 1-2отклонением от норматива;
- 0-59 % – все нормативы и тесты выполнены с 3-4 отклонением от норматива.

Тесты и нормативные оценки по физической подготовленности для студентов основного состава:

Упражнения	Нормативные оценки		Примечание
	1-й семестр	2-й семестр	
Девушки			
Бег 100 м	17,4	17,2	
Бег 500 м	2,05	2	
Бег 1000 м	3,45	4	
Прыжки в длину с места	1,70	1,75	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12	15	
Наклоны туловища	30	35	
Подтягивание в висе лежа	15	15	
Плавание 50м.	1.14	54	
Юноши			
Бег 100 м	14.2	14.0	
Бег 1000 м	3.35	3.30	
Бег 3000 м	14.30	14.00	
Прыжки в длину с места	2.20	2.20	
Подтягивание на перекладине	10	15	
Подъем силой на перекладине	3	5	
Подъем переворотом на перекладине	4	6-8	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за три подхода	60	70	
Челночный бег 10x10 м	28.0	27.5	
Плавание 100м.	2.40	2.15	
Комплексный тест*	10.0	10.0	

Примерный перечень тем Курсовой работы (для освобожденных от занятий)

- 1.Методика овладения техникой бега на короткие и длинные дистанции.
- 2.Методика самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
- 3.Разработка и проведение комплексов утренней гимнастики.
- 4.Физическая культура - Плавание, основные стили и способы плавания.
- 5.Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
- 6.Методика проведения учебно-тренировочного занятия
- 7.Физическая культура. Плавание и закаливание организма.
- 8.Методы регулирования психоэмоционального состояния,применяемые при занятиях физическими упражнениями (спортом).
- 9.Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
- 10.Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
- 11.Физическая культура и спорт в СССР.
- 12.Физическая культура и спорт в Кыргызской Республике.
- 13.Безопасность на тренировках и первая помощь при травмах.

14. История развития олимпийского вида спорта.
15. Методика развития физического качества: общая выносливость.
16. Специально - подготовительные упражнения (легкая атлетика, плавание, спортивные игры, горная подготовка).
17. Роль разминки при проведении занятий по физической подготовке.
18. Цель и задачи профессиональной прикладной физической подготовки спасателей МЧС КР. Нормативная основа физической подготовки.
19. Организационно-методические основы физической подготовки в высшем образовательном учреждении.
20. Понятия здорового образа жизни. Личная и общественная гигиена.
21. Понятие о физических качествах человека. Факторы, определяющие проявления быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
22. Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры.
23. Принципы физической подготовки. Структура физической подготовки студентов высших образовательных учреждений. Формы физической подготовки.
24. Роль и место спортивной базы высшего учебного заведения в физическом воспитании и укреплении здоровья молодежи.
25. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта в Кыргызской Республике.

ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ КУРСОВОЙ РАБОТЫ (рубежный контроль)

№№ п/п	Наименование показателя	Отметка в %
1	Во введении четко сформулирован тезис, соответствующий теме реферата, выполнена задача заинтересовать читателя.	85-100
2	Деление текста на введение, основную часть и заключение.	
3	В основной части логично, связно и полно доказывается выдвинутый тезис.	
4	Заключение содержит выводы, логично вытекающее из содержания основной части.	
5	Правильно (уместно и достаточно) используются разнообразные средства связи.	
6	Все требования, предъявляемые к заданию выполнены.	
7	При защите реферата демонстрирует полное понимание темы и для выражения своих мыслей не пользуется упрощенно-примитивным языком.	
1	Во введении четко сформулирован тезис, соответствующий теме реферата, в известной мере выполнена задача заинтересовать читателя.	70-84
2	В основной части логично, связно, но не достаточно полно доказывается выдвинутый тезис.	
3	Заключение содержит выводы, логично вытекающее из содержания основной части.	
4	Уместно используются разнообразные средства связи.	
5	При защите реферата демонстрирует понимание темы и для выражения своих мыслей не пользуется упрощенно-примитивным языком.	
1	Во введении тезис сформулирован не четко и не вполне соответствует теме реферата.	60-69
2	В основной части выдвинутый тезис доказывается недостаточно логично (убедительно) и последовательно.	
3	Заключенные выводы не полностью соответствуют содержанию основной части.	
4	Недостаточно или, наоборот, избыточно используются разнообразные средства связи.	
5	При защите реферата демонстрирует не полное понимание темы и язык работы в целом не соответствует уровню 3 курса.	
1	Во введении тезис отсутствует или не соответствует теме реферата.	31-59
2	Деление текста на введение, основную часть и заключение.	
3	В основной части нет логичного последовательного раскрытия темы.	
4	Выводы не вытекают из основной части.	
5	Средства связи не обеспечивают связность изложения материала.	
6	Отсутствует деление текста на введение, основную часть и заключение.	
7	При защите реферата демонстрирует полное непонимание темы и язык работы можно оценить, как «примитивный».	
1	Курсовая работа подготовлена не по теме.	0-30