

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Кабардино-Балкарский государственный университет  
им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)**

**ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ  
И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**СОГЛАСОВАНО**

Руководитель образовательной  
программы \_\_\_\_\_ Р.Х. Малкарова

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор института  
\_\_\_\_\_ О.И. Михайленко

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Б1.В.ДВ.01.11 ПЛАВАНИЕ**

Направление подготовки  
37.03.01 Психология

Профиль подготовки  
Психологическое консультирование и психодиагностика

Квалификация (степень) выпускника  
Бакалавр

Форма обучения  
Очная/ очно–заочная

**Нальчик 2022**

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Плавание) /сост. Н.Е. Ачиева - Нальчик: КБГУ, 2022. – 33 с.

Рабочая программа «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (Плавание) предназначена для преподавания дисциплины студентам очной формы обучения по направлению подготовки 37.03.01 Психология, 1-6 семестрах , 1-3 курса.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации №839 от 29.07.2020г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2.	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	4
3.	ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
4.	СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ	6
4.1.	Содержание разделов	6
4.2.	Структура дисциплины.	8
4.3.	Лекционные занятия	8
4.4.	Практические занятия (семинары)	8
4.5.	Лабораторные работы	12
4.6.	Самостоятельное изучение разделов дисциплины	12
5.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	13
5.1.	Оценочные материалы для текущего контроля	13
5.1.1.	Обязательные тесты определения физической подготовленности	14
5.1.2.	Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания)	16
5.1.3.	Оценочные материалы для выполнения рефератов	19
5.2.	Оценочные материалы для промежуточной аттестации	20
6.	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	21
7.	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	25
7.1.	Основная литература	25
7.2.	Дополнительная литература	26
7.3.	Периодические издания (газета, вестник, бюллетень, журнал)	26
7.4.	Интернет-ресурсы	26
7.5.	Методические указания по проведению учебных занятий.	27
8.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	29

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

*Цель дисциплины* состоит в формировании мировоззрения и культуры личности, обладающей гражданской позицией, нравственными качествами, чувством ответственности, самостоятельностью в принятии решений, инициативой, толерантностью, способностью успешной социализации в обществе, способностью использовать разнообразные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких, семьи и трудового коллектива для качественной жизни и эффективной профессиональной деятельности.

*Задачи дисциплины направлены на:*

1. Обеспечение понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
2. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
3. Овладение системой специальных знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, формирование компенсаторных процессов, коррекцию имеющихся отклонений в состоянии здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, формирование профессионально значимых качеств и свойств личности.
4. Адаптацию организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширение функциональных возможностей физиологических систем, повышение сопротивляемости защитных сил организма.
5. Овладение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений оздоровительной направленности для самостоятельных занятий, способами самоконтроля и при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.11 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» относится к Блоку 1, части формируемой участником образовательных отношений, для направления подготовки 37.03.01 Психология.

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» формирует у студентов набор специальных знаний и компетенций, необходимых для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной (модулем) «Физическая культура».

Изучение дисциплины направлено на устойчивое формирование потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессиональной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей. Курс ведется в течение шести семестров трех первых лет обучения.

Рабочая программа должна обеспечивать реализацию дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в рамках: элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту в объеме не менее 328 академических часов, которые являются обязательными для освоения и в зачетные единицы не переводятся. Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в порядке, установленном организацией.

Для инвалидов и лиц с ОВЗ организация устанавливает особый порядок освоения дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту с учетом состояния их здоровья.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В совокупности с другими дисциплинами дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» направлена на формирование следующей **универсальной компетенции (УК)** в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по направлению 37.03.01 Психология:

Таблица 1.

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора	Дисциплина	Результаты
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2. Выявление степени влияния избранного вида спортивной деятельности на уровень физической подготовленности и состояние здоровья	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	<u>Знать:</u> основы применения избранного вида спортивной деятельности
			<u>Уметь:</u> использовать средства избранного вида спортивной деятельности для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей социальной и профессиональной деятельности
			<u>Владеть:</u> средствами избранного вида спортивной деятельности с целью укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.
	УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	<u>Знать:</u> основы организации здорового образа жизни
			<u>Уметь:</u> планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности
			<u>Владеть:</u> навыками здорового образа жизни с учетом требования гигиены и охраны труда в профессиональной деятельности

## 4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 4.1. Содержание разделов

*Таблица 2. Содержание дисциплины « Элективные дисциплины по физической культуре и спорт»,  
перечень оценочных средств и контролируемых компетенций*

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Форма тек-го контроля
1	2	3	4	5
1.	Раздел 1. Техника плавания кроль на груди	1. Общая характеристика способа движения руками и ногами плаванием кроль на груди 2 Профессионально-прикладное плавание. 3.Оздоровительно-реабилитационное плавание.	УК-7	Реферат
2.	Раздел 2. Основы техники спортивного плавания	1. Биомеханические основы техники плавания. 2. Понятие о технике плавания. 3. Гидростатическое равновесие тела пловца. 4. Силы реакции воды при движении тела. 5. Положение тела пловца в воде и движения ногами. 6. Движения руками. 7. Фазовый состав и общее согласование движений.	УК-7	Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающ
3.	Раздел 3. Техника плавания способом кроль на груди	1. Общая характеристика способа. 2. Положение тела и движения ногами. 3. Движения руками и дыхание. 4. Общее согласование движений.	УК-7	Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающ
4.	Раздел 4. Техника плавания способом кроль на спине	1. Общая характеристика способа. 2. Положение тела и движения ногами. 3. Движения руками и дыхание. 4. Общее согласование движений.	УК-7	Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающ

5.	Раздел 5. Техника плавания способом брасс	1. Общая характеристика способа. 2. Положение тела и движения ногами. 3. Движения руками и дыхание. 4. Общее согласование движений.	УК-7	Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающ
6.	Раздел 6. Техника плавания способом баттерфляй	1. Общая характеристика способа. 2. Положение тела и движения ногами. 3. Движения руками и дыхание. 4. Общее согласование движений.	УК-7	Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающ
7.	Раздел 7. Техника выполнения стартов и поворотов	1. Старт с тумбочки. 2. Старт из воды. 3. Поворот «маятником». 4. Открытый плоский поворот при плавании кролем на груди. 5. Открытый плоский поворот при плавании кролем на спине. 6. Поворот кувырком вперед (поворот с вращением без касания рукой стенки) при плавании кролем на груди.	УК-7	Тесты и контрольные упражнения для оценки физической подготовленности обучающ
8	Раздел 8. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию	1. Правила поведения на воде и требования безопасности. 2. Организация занятий по плаванию. 3. Подготовка преподавателя к занятиям. 4. Методика построения урока. 5. Подготовка к соревнованиям по плаванию. 6. Основная документация соревнований по плаванию.	УК-7	Судейств о

#### 4.2. Структура дисциплины

Таблица 3. Общая трудоемкость дисциплины

Вид работы	Трудоемкость, часы						
	1 сем	2 сем	3 сем	4 сем	5 сем	6 сем	Всего
<b>Общая трудоемкость (в часах)</b>	72	56	44	56	56	44	328
<b>Контактная работа (в часах):</b>	36	28	28	32	30	34	202
Лекционные занятия (Л)	<i>Не предусмотрены</i>						
Практические занятия (ПЗ)							

Семинарские занятия (СЗ)	<i>Не предусмотрены</i>						
Лабораторные работы (ЛР)	<i>Не предусмотрены</i>						
<b>Самостоятельная работа, в том числе контактная внеаудиторная работа</b>							
Реферат (Р)							
Курсовая работа (КР)							
Самостоятельное изучение разделов	36	19	16	15	26	1	113
Курсовой проект (КП), курсовая работа (КР)	<i>Не предусмотрены</i>						
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации		9		9		9	27
Вид промежуточной аттестации		зачет		зачет		зачет	

#### 4.3 Лекционные занятия - не предусмотрены

#### 4.4. Практические занятия (семинары)

Таблица 4. Практические (семинарские) занятия

#### 1 курс 1 семестр

№ занятия	Тема
1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по плаванию. Требование к одежде и инвентарю. Знакомство с плаванием, история возникновения и развития.
2	Биомеханические основы техники плавания.
3-4	Подготовительные упражнения. Общая физическая подготовка (ОФП), Ознакомление с плаванием.
5-	Общие требования к рациональной технике плавания. Техника плавания способом кроль на груди. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами
6	Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений при плавании стилем кроль на груди.
7	Подготовительные упражнения на суше и в воде, способствующие совершенствованию технике движения рук способом кроль на груди.
8	Подготовительные упражнения на суше и в воде, способствующие совершенствованию технике плавания изучаемого стиля. Общее согласование движений рук и ног способом кроль на груди.
9	Подготовительные упражнения на суше и в воде, способствующие совершенствованию технике движения ног способом кроль на груди. Техника плавания способом кроль на спине. Общая характеристика способа.
10	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание при плавании стилем кроль на спине.
11	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Общее согласование движений при плавании стилем кроль на спине.
12	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Игры и развлечения в воде, их значение
13 -14	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Проплавание контрольных отрезков стилем кроль на груди.
15	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Проплавание контрольных отрезков стилем кроль на спине.



16	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся
17	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков

### 1 курс 2 семестр

№ занятия	Тема
1	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Совершенствование плавания стилем кроль на груди, кроль на спине.
2	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Анализ техники и методика обучения поворота способом «маятник» при плавании стилем кроль на груди.
3	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки в воде.
4	Ошибки в технике спортивного способа плавания кроль на груди, пути их исправления.
5	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Анализ техники и методика обучения поворота способом «маятник» при плавании стилем кроль на спине.
6	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки в воде.
7	Ошибки в технике спортивного способа плавания кроль на спине, пути их исправления.
8	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Характеристика, анализ и методика обучения стартов с тумбочки.
9	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Характеристика, анализ и методика обучения стартов с воды.
10	Подготовительные упражнения на суше и в воде, способствующие совершенствованию техники движения рук способом брасс. Техника плавания способом брасс. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами.
11	Подготовительные упражнения на суше и в воде, способствующие совершенствованию техники движения ног способом брасс.
12	Подготовительные упражнения на суше и в воде, способствующие совершенствованию техники движения рук способом брасс.
13	Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений при плавании стилем брасс.
14	Учебно-тренировочные заплывы с методикой судейства
15	Проведение соревнования.
16	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков

### 2 курс 3 семестр

№ занятия	Тема
1	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка пловца (СФП). Совершенствование плавания стилем кроль на груди.
2-	Подготовительные упражнения на суше и в воде, способствующие совершенствованию техники движения рук способом кроль на груди. Совершенствование плавания стилем кроль на груди.
3	Подготовительные упражнения на суше и в воде, способствующие совершенствованию техники движения рук способом кроль на спине. Совершенствование плавания стилем кроль на спине.

4	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка пловца. Подготовительные упражнения на суше и в воде, способствующие совершенствованию техники движения рук способом брасс. Совершенствование плавания стилем брасс.
5	Подготовительные упражнения на суше и в воде, способствующие совершенствованию техники движения ног способом баттерфляй. Техника плавания способом баттерфляй. Общая характеристика способа.
6	Подготовительные упражнения на суше и в воде, способствующие совершенствованию техники движения рук способом баттерфляй.
7	Подготовительные упражнения на суше и в воде, способствующие совершенствованию техники плавания изучаемого стиля. Общее согласование движений рук и ног способом баттерфляй.
8	Подготовительные упражнения на суше и в воде, способствующие совершенствованию техники движения ног способом баттерфляй.
9	Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений при плавании стилем баттерфляй.
10	Анализ техники движения рук и ног в спортивном способе баттерфляй.
11	Подготовительные упражнения на суше и в воде, способствующие совершенствованию техники плавания изучаемого стиля. Ошибки в технике спортивного способа плавания баттерфляй, пути их исправления.
12-13	Подготовительные упражнения на суше и в воде, способствующие совершенствованию техники плавания изучаемого стиля. Общая характеристика проныра на 10-15 метров в длину.
14-15	Учебно-тренировочные заплывы с методикой судейства
16	Проведение соревнования.
17	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков

## 2 курс 4 семестр

№ занятия	Тема
1	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка пловца (СФП). Совершенствование поворота способом «маятник».
2-	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. ОФП.
3	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка пловца. Основы техники плавания в эстафете 4x50 кролем на груди.
4	Подготовительные упражнения на суше и в воде, способствующие совершенствованию техники плавания изучаемого стиля. Основы техники старта способом «разножка», «с двух ног».
5	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Анализ техники и методика обучения комплексного плавания.
6	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Анализ техники и методика обучения поворотов в комплексном плавании.
7	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Проплавание контрольных отрезков комплексным плаванием.
8	Ошибки в технике комплексного плавания, пути их исправления.
9	Развитие физических качеств с помощью круговой тренировки (СФП)
10	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Совершенствование техники плавания брасс.

11	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Совершенствование техники плавания баттерфляй.
12-13	Правила заплыва комплексным плаванием.
14-15	Учебно-тренировочные заплывы с методикой судейства
16	Проведение соревнования.
17	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков

### 3 курс 5 семестр

№ занятия	Тема
1	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка пловца (СФП). Совершенствование поворота способом «маятник».
2-	Совершенствование техники плавания кролем на груди. Совершенствование техники плавания способом брасс. ОФП.
3	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка пловца. Основы техники плавания в эстафете 4x50 кролем на груди.
4	Подготовительные упражнения на суше и в воде, способствующие совершенствованию техники плавания изучаемого стиля. Совершенствование техники старта способом «разножка», «с двух ног».
5	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Специальная подготовка пловца (СФП). Анализ техники и методика обучения поворота способом «сальто».
6	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Совершенствование техники плавания способом баттерфляй.
7	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине.
8	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Совершенствование техники плавания способом брасс.
9	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди.
10	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Совершенствование техники плавания комплексного плавания.
11	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Совершенствование техники стартов в плавании кролем на груди.
12-13	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Анализ техники и методика обучения стартов в плавании кролем на спине.
14	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Совершенствование техники стартов в плавании кролем на груди.
15	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся
16	Проведение соревнования
17	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков

### 3 курс 6 семестр

№ занятия	Тема
1	Развитие физических качеств. ОФП, специальная подготовка пловца (СФП). Подготовительные упражнения на суше и в воде. Совершенствование техники стартов в плавании кролем на спине.
2	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Совершенствование техники стартов в плавании кролем на груди.

3	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Совершенствование техники стартов в плавании брассом.
4	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Совершенствование техники стартов в плавании баттерфляй.
5	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Совершенствование техники стартов в комплексном плавании.
6	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Специальная подготовка пловца. Совершенствование техники плавания кролем на груди.
7	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Специальная подготовка пловца. Совершенствование техники плавания кролем на спине.
8	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Специальная подготовка пловца. Совершенствование техники плавания брасс.
9	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Специальная подготовка пловца. Совершенствование техники плавания баттерфляй.
10	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Специальная подготовка пловца. Совершенствование техники комплексного плавания.
11	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Специальная подготовка пловца. Совершенствование техники старта «разножка» и проплывание любимым стилем 100 м.
12	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Специальная подготовка пловца. Совершенствование техники старта «с двух ног» и проплывание брассом 100 м.
13	Подготовительные упражнения на суше и в воде. Специальная подготовка пловца. Совершенствование техники старта с воды и проплывание кролем на спине 100 м.
14	Учебно-тренировочные заплывы с методикой судейства
15	Проведение соревнования
16	Тестирование двигательных умений и навыков учащихся
17	Подведение итогов. Мониторинг результатов учебной деятельности, двигательных умений и навыков

#### 4.5 Лабораторные работы - не предусмотрены

#### 4.6.Самостоятельное изучение разделов дисциплины

Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение

1. Плавание в первые годы Советской власти.
2. Современное состояние плавательного спорта в России.
3. Развитие международных спортивных связей.
4. Развитие Олимпийской программы соревнований по плаванию. Участие советских и российских пловцов в первенстве Европы и Олимпийских играх.
5. Использование циклографии для анализа гребковых движений.
6. Циклограммы гребков относительно подвижной и неподвижной точек.
7. Нахождение наиболее эффективных участков гребка на кинограммах.
8. Совершенная координация – показатель эффективности плавательной техники.
9. Значение автоматизированных движений при плавании.
10. Темп и ритм движений.
11. Шаг пловца.
12. Формула цикловой скорости.
13. Изменения, возникающие в результате увеличения скорости плавания в элементах техники

- спортивных способов.
14. Спасение тонущих.
  15. Организация спасательной службы.
  16. Спасательный инвентарь и техника его применения.
  17. Техника спасания тонущего: подплывание к тонущему; доставление его со дна; освобождение от захватов тонущего; приемы транспортирования.
  18. Способы переправы вплавь без применения поддерживающих средств (с транспортировкой одежды).
  19. Способы преодоления водной преграды с помощью плавучих, поддерживающих средств.
  20. Применение спортивных способов плавания при переправах.

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы. В ходе изучения дисциплины предусматриваются текущий, рубежный контроль и промежуточная аттестация.

Оценочные материалы для текущего контроля. Цель текущего контроля – оценка результатов работы в семестре и обеспечение своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающегося. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и включает: ответы на теоретические вопросы на практическом занятии, выполнение контрольных нормативов по физической подготовленности. Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания.

В течение всего периода обучения для контроля динамики физической подготовленности студентов всех вузов России в начале и в конце каждого учебного года обучения проводится контрольное тестирование всех отделений по следующим единым тестам, которые оцениваются по 5-балльной системе.

### **5.1. Оценочные материалы для текущего контроля**

Цель текущего контроля – оценка результатов работы в семестре и обеспечение своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающегося. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине

**Текущий контроль** успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» и включает: ответы на теоретические вопросы на практическом занятии, выполнение заданий на практическом занятии, самостоятельное выполнение индивидуальных домашних заданий с отчетом (защитой) в установленный срок, написание рефератов.

Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания

#### **5.1.1. Обязательные тесты определения физической подготовленности**

*Таблица 5. Мужчины*

№ п./п.	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовку (бег 100 м/сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	15	12	9	7	5
3.	Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.)	12,0	12,35	13,10	14,1	14,5
4.	1. Плавание (мин, сек.) - (50 мин. с.) или - (100 мин. с.)	40,0 1,40	44,0 1,50	48,0 2,00	57,0 2,15	б/вр 2,30

**Женщины**

№ п./п.	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовку (бег 100 м/сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Тест на силовую выносливость: поднимание (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	60	50	40	30	20
3.	Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
4.	Плавание (мин, сек.) - (50 мин. с.) или - (100 мин. с.)	0,54 2,15	1,03 2,40	1,14 3,05	1,24 3,35	б/вр 4,10

Тесты проводятся в начале учебного года (1,3,5 семестр) как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг динамики физической подготовленности за прошедший период.

**Контрольные нормативы необходимые для выполнения студентом  
в конце каждого курса**

**Специальная техническая подготовка**

Таблица 6.

Оценка в баллах													
		1 курс				2 курс				3 курс			
		5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2
Длина скольжения; (м)	м	5	4	3	2	6	5	4	3	7	6	5	4
	ж	5	4	3	2	6	5	4	3	7	6	5	4

Плавание кролем на груди 50 м (с)	м	55,25	57,76	59,86	1:03,5	55,25	57,76	59,86	1:03,5	55,25	57,76	59,86	1:03,5
	ж	59,25	1:03,5	1:06,6	1:08,5	59,25	1:03,5	1:06,6	1:08,5	59,25	1:03,5	1:06,6	1:08,5
Плавание кролем на груди 50 м (с)	м	1:01,75	1:03,7	1:05,6	1:07,3	1:01,75	1:03,7	1:05,6	1:07,3	1:01,75	1:03,7	1:05,6	1:07,3
	ж	1:07,25	1:09,3	1:11,7	1:13,2	1:07,25	1:09,3	1:11,7	1:13,2	1:07,25	1:09,3	1:11,7	1:13,2
Плавание брассом 50 м (с)	м	1:05,25	1:07,6	1:09,2	1:11,3	1:05,25	1:07,6	1:09,2	1:11,3	1:05,25	1:07,6	1:09,2	1:11,3
	ж	1:11,75	1:13,5	1:15,1	1:17,8	1:11,75	1:13,5	1:15,1	1:17,8	1:11,75	1:13,5	1:15,1	1:17,8

Тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в ВУЗ, активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце - как определяющие сдвиг динамики физической подготовленности за прошедший период.

### Критерии оценивания контрольных тестов владения техникой двигательных умений и навыков (контролируемые компетенции УК-7)

Таблица 7.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

### 5.1.2 Оценочные материалы для самостоятельной работы (типовые задания)

#### Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) на 2018-2021 годы

Таблица 8. VI. Ступень (возрастная группа от 18 до 29 лет)

#### Мужчины

N п/п	Испытания (тесты)*	Нормативы	
		от 18 до 24 лет	от 25 до 29 лет

		Бронзов ы знак	Серебряны знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимна.скамье (ниже уровня скамьи - см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Для бесснежных районов страны.							
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматическо й винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой	18	25	30	18	25	30



	локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)						
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
11.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

#### Женщины

N п/п	Испытания (тесты)*	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол.раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из пол стоя с прямыми ногами на скамье (ниже ур.скамьи- см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения	34	40	47	30	35	40

	лежа на спине (количество раз за 1 мин)						
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин,	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
* Для бесснежных районов страны.							
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
11.	Туристский поход с проверкой тур. навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
12.	самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол.испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

**Критерии формирования оценок по заданиям для самостоятельной работы студента (типовые задания):**

**2 балла** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**1 балл** - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**0 баллов** – Не справляется с заданием.

### 5.1.3. Оценочные материалы для выполнения рефератов (контролируемые компетенции УК-7)

**Примерные темы рефератов по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.**

1. История возникновения и развития плавания как вида спорта.
2. О пользе занятиями плаванием.
3. Достижения советских и российских спортсменов на международном уровне.
4. Легенды мирового и российского плавания (Один мужчина и одна женщина).

5. Правила проведения соревнований по плаванию.
6. Развития плавания в сочетании с развитием общества и экономики
7. Внедрение инновационных технологий в образовательный процесс на примере плавания
8. Физическая подготовка в плавании.
9. Плавание в системе физического воспитания ВУЗа.
10. Спортивное плавание на занятиях по физическому воспитанию студентов.
11. Развитие международного плавания.
12. Развитие советского плавания.
13. Методика обучения правилам спортивного плавания.
14. Олимпийская летопись по плаванию.
15. Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Критерии оценки реферата:**

**«отлично» (3 балла)** ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Обучающийся проявил инициативу, творческий подход, способность к выполнению сложных заданий, организационные способности. Отмечается способность к публичной коммуникации. Документация представлена в срок. Полностью оформлена в соответствии с требованиями

**«хорошо» (2 балла)** – выполнены основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. Обучающийся достаточно полно, но без инициативы и творческих находок выполнил возложенные на него задачи. Документация представлена достаточно полно и в срок, но с некоторыми недоработками.

**«удовлетворительно» (1 балл)** – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. Обучающийся выполнил большую часть возложенной на него работы. Допущены существенные отступления. Документация сдана со значительным опозданием. Отсутствуют отдельные фрагменты.

**«неудовлетворительно» (0 баллов)** – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Обучающийся не выполнил свои задачи или выполнил лишь отдельные несущественные поручения. Документация не сдана.

## **5.2. Оценочные материалы для промежуточной аттестации.**

*Целью промежуточных аттестаций по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися.*

Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины. Осуществляется в конце семестра и представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в виде проведения зачета.

Промежуточная аттестация может проводиться в устной, письменной форме, и в форме тестирования. На промежуточную аттестацию отводится до 30 баллов.

### **Вопросы к зачёту: контролируемые компетенции УК-7**

1. Предмет «плавание». Классификация плавания.
2. Плавание в России: краткий исторический обзор.
3. Организация обучения. Урок плавания.
4. Предупреждение несчастных случаев при занятиях плаванием в бассейне и открытых водоемах.
5. Факторы, определяющие технику плавания.
6. Сочетание работы рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на груди.
7. Сочетание работы рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на спине.
8. Сочетание работы рук, ног и дыхания при плавании способом брасс.
9. Сочетание работы рук, ног и дыхания при плавании способом дельфин.
10. Анализ техники работы рук при плавании кролем на груди.
11. Анализ техники работы рук при плавании кролем на спине.
12. Анализ техники работы рук при плавании способом брасс.
13. Анализ техники работы рук при плавании способом дельфин.
14. Анализ техники работы ног при плавании способом кроль на груди.
15. Анализ техники работы ног при плавании способом кроль на спине.
16. Анализ техники работы ног при плавании брассом.
17. Анализ техники работы ног при плавании способом дельфин.
18. Анализ техники открытого поворота – “маятник”.
19. Анализ техники простого закрытого и открытого поворотов.
20. Анализ техники простого открытого поворота на спине.
21. Анализ техники старта из воды.
22. Методика обучения технике плавания способом кроль на груди.
23. Методика обучения технике плавания способом кроль на спине.
24. Методика обучения технике плавания способом брасс.
25. Методика обучения технике плавания способом дельфин.
26. Методика обучения технике стартов.
27. Методика обучения технике поворотов.
28. Виды и дистанции в спортивном плавании: правила соревнований.
29. Прохождение дистанции: правила соревнований.
30. Плавание способом кроль на груди: правила соревнований.
31. Плавание способом кроль на спине: правила соревнований.
32. Плавание способом брасс: правила соревнований.
33. Плавание способом дельфин: правила соревнований.
34. Комплексное плавание: правила соревнований.
35. Комбинированная эстафета: правила соревнований.
36. Правила прохождения дистанции участником: правила соревнований.
37. Правила выполнения финиша участником соревнований.
38. Определение результатов: правила соревнований.
39. Обязанности судей на дистанции.
40. Обязанности судей на поворотах.
41. Обязанности судей на финише.
42. Инвентарь и оборудование для проведения соревнований по плаванию.

### ***Критерии формирования оценок по промежуточной аттестации:***

**«отлично»** (30 баллов) – Обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, владеет правильным, красивым, уверенным практическим показом, исполняет все элементы и комбинации движений без ошибок. Исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает теоретические основы предмета, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с творческими заданиями, вопросами, другими видами применения знаний. Не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает ответ, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических заданий, подтверждает полное

освоение компетенций, предусмотренных программой зачета.

**«хорошо»** (25 баллов) – Обучающийся твердо знает программный материал, владеет правильным, красивым, уверенным практическим показом, но при исполнении элементов и комбинации движений допускает не точности и незначительные ошибки. Правильно применяет теоретические положения, владеет необходимыми навыками и приемами выполнения творческих заданий, допуская некоторые неточности; демонстрирует хороший уровень освоения материала, информационной и коммуникативной культуры и в целом подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой экзамена.

**«удовлетворительно»** (20 баллов) – Обучающийся показывает знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, в целом, не препятствующие усвоению последующего программного материала. В ответе прослеживаются нарушения логической последовательности в изложении программного материала, студент испытывает затруднения при выполнении практических работ, подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой экзамена на минимально допустимом уровне.

**«неудовлетворительно»** (баллов) – Обучающийся не знает значительной части программного материала (менее 50% правильно выполненных заданий от общего объема работы), допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, не подтверждает освоение компетенций, предусмотренных программой экзамена.

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Учебная деятельность студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» оценивается через накопление ими условных единиц (баллов). Рейтинговая система обеспечивает комплексную оценку успеваемости студентов при изучении материала дисциплины; при этом учитывается текущая успеваемость студентов на аудиторных практических занятиях (текущий рейтинг), итоговых занятиях по разделам / зачетах, при этом также рассчитывается семестровый и итоговый рейтинги.

Текущий рейтинг оценивается в процессе изучения дисциплины и отражает уровень подготовленности студента в течение семестра. Важнейшим условием эффективности освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является наличие так называемых «контрольных точек», т.е. практических заданий, сдача которых обуславливает допуск к получению промежуточной аттестации в виде зачета.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического и практического разделов программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

Максимальная сумма (100 баллов), набираемая студентом по дисциплине включает две составляющие:

– *первая составляющая* – оценка регулярности, своевременности и качества выполнения студентом учебной работы по изучению дисциплины в течение периода изучения дисциплины (семестра, или нескольких семестров) (сумма – не более 70 баллов). Баллы, характеризующие успеваемость студента по дисциплине, набираются им в течение всего периода обучения за изучение отдельных тем и выполнение отдельных видов работ.

– *вторая составляющая* – оценка знаний студента по результатам промежуточной аттестации (не более 30 –баллов).

Критерием оценки уровня сформированности компетенций в рамках учебной дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в 2,4,6 семестрах является зачет.

#### *Организация текущего контроля успеваемости студентов*

Контроль текущей успеваемости проводится по действующей в КБГУ рейтинговой системе в соответствии с утверждёнными положениями и нормативными актами. Промежуточные аттестации проводятся 3 раза в семестре по календарным графикам деканата. В зависимости от успешности обучения студенту каждый раз назначаются количества баллов, максимальные значения которых следующие:

1 рейтинг – 23; 2 рейтинг – 23; 3 рейтинг – 24.

При подсчёте баллов учитываются: посещаемость занятий, активное участие на занятиях, успешная сдача нормативов, участие в спортивных мероприятиях КБГУ.

Для оценки сформированности в рамках данной дисциплины компетенции УК-7 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности преподавателем оценивается содержательная сторона и качество материалов, приведенных в отчетах студента по рефератам. Учитываются также результаты сдачи контрольных нормативов студента по соответствующим видам занятий при текущем контроле.

Отметка «зачтено» ставится, если студент: умеет выполнять технику двигательных действий по изученным разделам, знает методы и средства обучения, организационно-

методические указания на практических занятиях; сдал зачетные практические нормативы; знает правила соревнований. Отметка «не зачтено» ставится, если студент: не умеет выполнить технику двигательных действий по изученным разделам; не сдал зачетные нормативы; не знает правила соревнований.

**Таблица 9. Распределение контрольных мероприятий по рейтинговой системе оценки успешности обучения**

№ п/п	Контрольные мероприятия	Максимальный балл	Распределение по контрольным точкам
1	Посещение занятий	10	3+3 +4
2	Тестирование		
3	Коллоквиум		
4	Иные формы контроля (реферат, контрольные работы и т.д.)	60	20 + 20 + 20
Итого:		70	23 + 23+ 24

#### **Сформированность компетенции в результате изучения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».**

Общая физическая подготовка» у студентов оценивается на основе выполнения ими контрольных нормативов и способности использовать знания, умения и навыки, полученные в процессе обучения, в практической деятельности. Каждый студент, изучающий дисциплину «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», должен ознакомиться с построением учебно-тренировочных занятий по физической культуре, особенностями проведения основных частей занятий, знать основные средства и методы общей физической подготовки и ее влияние на организм человека, уметь технически правильно выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, выбирать и использовать необходимые средства и методы физической культуры для достижения должного уровня физической подготовки и профилактики

профессиональных заболеваний.

Для оценки полученных знаний, умений и навыков используются следующие контрольные задания, предлагаемые преподавателем по своему выбору каждому студенту:

1. Построение тренировочных занятий по физической культуре и особенности проведения их основных частей.

2. Средства физической культуры.

3. Методы физической культуры.

4. Анализ техники выполнения упражнений (по выбору).

5. Нетрадиционные виды спорта.

6. Разработать и провести комплекс общеразвивающих упражнений для разминки.

7. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития выносливости.

8. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития силы.

9. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития гибкости.

10. Разработать и провести комплекс специальных упражнений для развития координационных способностей.

11. Разработать и провести комплекс общеразвивающих упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. Критерии оценивания сформированности компетенции:

– **«зачтено»** Студент выполняет контрольные нормативы не менее чем на 60%, умеет технически точно выполнять общеразвивающие, подводящие и специальные упражнения. Знает правила проведения соревнований по изучаемым видам, может осуществить судейство по изучаемым видам, организовать место соревнований. Демонстрирует умение анализировать материал, обобщать его, делать точные выводы. Хорошо ориентируется в содержании материала, быстро и точно отвечает на дополнительные вопросы;

– **«не зачтено»** Студент не может выполнить все вышеперечисленное.

- *Обучающийся может получить дополнительные баллы по дисциплине (модулю) по физической культуре и спорту за получение золотого, серебряного или бронзового значка ГТО. Выполнение нормативов комплекса ГТО осуществляется добровольно. При выполнении нормативов комплекса ГТО определяется уровень общефизической подготовленности обучающегося.*

**Таблица 10. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**

Результаты обучения (компетенции)	Основные показатели оценки результатов обучения	Вид оценочного материала, обеспечивающего формирование компетенций
--------------------------------------	--	--

<p>УК-7</p> <p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать:</p> <p>технологии повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности;</p> <p>ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека;</p> <p>культурное, историческое наследие в области физической культуры;</p> <p>роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;</p> <p>факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;</p> <p>принципы и закономерности воспитания и совершенствования физических качеств;</p> <p>способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда.</p>	<p>- Типовые оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.2.1 (№№1-40)).</p> <p>- Типовые оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.4)</p>
---	---	---



	<p>Уметь:</p> <p>использовать методы физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. формировать мотивационно ценностные отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями;</li> <li>- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды.</li> </ul>	<p>Типовые оценочные материалы для выполнения контрольных, тестовых заданий (раздел 5.1.1, 5.1.2 № 1-6)</p> <p>Раздел 5.1.3 -нормативы ГТО.</p>
	<p>Владеть:</p> <p>системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств. повышения качества результатов. методами самодиагностики, самооценки, средствами оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющими потребности человека в рациональном использовании свободного времени;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Типовые оценочные материалы для выполнения рефератов (раздел 5.1.4)</li> <li>Типовые оценочные материалы для выполнения контрольных, тестовых заданий (раздел 5.1.1, 5.1.2 № 1-6)</li> </ul>

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Основная литература

1. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание [Текст] : учеб. пособие / [Н. Ж. Булгакова [и др.]]. - 2-е изд., стер. - М. : Академия , 2008. - 429 с.
2. Лушпа, А. А. Плавание [Текст] : учебное пособие для вузов / А. А. Лушпа ; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово : [б. и.], 2012. - 107 с.
3. Холодов Жорж Константинович. Теория и методика физического воспитания и спорта : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 8-е изд., сте. - М. : Академия, 2010. -478, [2] с. -(Высшее образование).

## 7.2. Дополнительная литература:

1. Афанасьев В.З., Воронцов А.Р. Спортивное плавание: Учеб./Под редакцией Булгаковой Н.Ж. М, 1996.
2. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации для учителей. Издательство: Советский спорт. 2005-96с
3. Булгакова Н.Ж. Игры и развлечения на воде, Методические рекомендации. М., 1980.
4. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе.-М.: Просвещение, 1974.
5. Булгакова Н.Ж. Плавание: учебник для вузов. Москва: Физкультура и спорт, 2001. – 398 с.
6. Васильев В.С., Никитский Б.Н. Обучение детей плаванию. - М.: ФиС, 1973.
7. Васильев В.С., Соловьева О.Ю. Методика обучения косонаправленному гребку II Плавание / Сост. Макаренко Л.П. -М.: ФиС, 1988.
8. Вельд Н.Е., Шалаева И.Ю. Организационно-методические особенности обучения плаванию детей с ограниченными возможностями: Методическая разработка. - Волгоград: ФГОУ ВПО "ВГАФК", 2007 -42с.
9. Викулов А.Д. Плавание: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М.: Изд-во Владос – Пресс, 2003.
10. Водные виды спорта [Текст] : Учеб. для вузов / Ред. Н.Ж. Булгакова. - М. : Академия, 2003. - 315 с.
11. Жуков, Родион Сергеевич. Комментарии к правилам соревнований по плаванию (с экзаменационными билетами) [Текст] : Учебное пособие / Р.С. Жуков, Р.С. Жуков, А.С. Франченко. - Кемерово : Изд-во КемГУ, 2001. - 76 с 33
12. Ганчар, Иван Лазарович. Плавание. Теория и методика преподавания [Текст] : Учебник / И.Л. Ганчар. - Минск : Четыре четверти: Экоперспектива, 1998. - 351 с

## 7.3. Периодические издания

1. Физическая культура в школе
2. Журнал «Теория и практика физической культуры»
3. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
4. Спортивная жизнь России
5. Физкультура и спорт

## 7.4. Интернет-ресурсы

При изучении дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» студентам рекомендуется пользоваться следующими Интернет-ресурсами:

– *общие информационные, справочные и поисковые:*

1. Справочная правовая система «Гарант». URL: <http://www.garant.ru>.
  2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс». URL: <http://www.consultant.ru>
- *современные профессиональные базы данных:*
1. ЭБД РГБ: <http://www.diss.rsl.ru>
  2. «Web of Science» (WOS): <http://www.isiknowledge.com/>
  3. Sciverse Scopus издательства «Эльзевир. Наука и технологии»: <http://www.scopus.com>
  4. Научная электронная библиотека (НЭБ РФФИ): <http://elibrary.ru>
  5. База данных Science Index (РИНЦ): <http://elibrary.ru>
  6. Национальная электронная библиотека РГБ: <https://нэб.рф>

– *поисковые системы:*

1. Библиотека КБГУ: <http://lib.kbsu.ru/>
2. Библиотека Максима Мошкова: <http://www.lib.ru/>
3. Библиотека Михаила Грачева: <http://grachev62.narod.ru/catalog.htm>

4. Библиотека России <http://www.cnb.dvo.ru/links.htm>
5. Большой энциклопедический словарь <http://www.sci.aha.ru/ALL/VOC/index.htm>
6. Государственная историческая библиотека – <http://www.shpl.ru> (docdeliv) list/cont\_hist.htm
7. Государственная публичная историческая библиотека России. Электронный каталог: <http://katalog.shpl.ru/srch.php>
8. Журнал «Мир истории»: <http://www.historia.ru/>
9. Исторические источники на Интернет-сайтах МГУ и Хроно <http://www.hist.msu.ru/ER/Text/Pict/russia.htm>; <http://www.hrono.info/dokum/docum18.html>
10. Политический сайт <http://www.atlapedia.com>
11. Российская Государственная библиотека. Электронный каталог <http://www.rsl.ru/index.php?f=97>
12. МЕЖДУНАРОДНЫЙ РЕЙТИНГ СПОРТИВНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И МЕДИЙНЫХ РЕСУРСОВ - <http://www.topsport.ru>
13. Национальная информационная сеть СПОРТИВНАЯ РОССИЯ - <http://www.infosport.ru>
14. Сайт Спорт ру - <http://www.sportru.com>
15. Сайт Олимпийского комитета России - <http://www.olympic.ru>
16. Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму - <http://www.infosport.ru/minsport/>
17. Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму - <http://www.government.ru/committees/gkfkct.html>
18. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - <http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.HTM>
19. Новости науки: научные открытия, достижения науки, открытия ученых. [www.science.yoread.ru](http://www.science.yoread.ru)
20. Электронная библиотека Гумер [www.gumer.info](http://www.gumer.info)
21. Бесплатная электронная Интернет библиотека [www.zipsites.ru](http://www.zipsites.ru)
22. Педагогическая библиотека [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)
23. Сайт факультета педагогического образования [www.fpo.fsf.Ru](http://www.fpo.fsf.Ru)
24. Библиотека информации по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>

## **7.5. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы**

### ***Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям***

При проведении 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 к ее освоению;

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;

- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;

- под руководством преподавателя обсуждается, и анализируются итоги выполнения задания, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому разделу самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Дальнейшее закрепление и совершенствование методических приемов происходит в процессе их многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе.

Подбор заданий на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым темам.

Организуя самостоятельную работу, необходимо постоянно обучать студентов методам такой работы. Пакет заданий для самостоятельной работы следует выдавать в начале семестра, определив предельные сроки их выполнения и сдачи. Задания для самостоятельной работы желательно составлять из обязательной и факультативной частей.

Организация и осуществление контроля знаний студентов по разделу «Самостоятельная работа» проводится во внеурочной форме по системе опроса, бесед, организации и проведении контрольных работ и коллоквиумов, а также дополнительному изучению содержания периодических изданий по проблемам изучения данной дисциплины.

Проводится работа с первоисточниками: конспектирование, аннотирование, реферирование отдельных тем. Наблюдение на соревнованиях, уроках ФК, тренировочных занятиях, обобщение полученных данных.

### ***Методические рекомендации по написанию реферата***

*Реферат* – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

*Требования к реферату*: Общий объем реферата 20 листов (шрифт 14 Times New Roman, 1,5 интервал). Поля: верхнее, нижнее, правое, левое – 20мм. Абзацный отступ – 1,25; Рисунки должны создаваться в циклических редакторах или как рисунок Microsoft Word (сгруппированный). Таблицы выполнять табличными ячейками Microsoft Word. Сканирование рисунков и таблиц не допускается. Выравнивание текста (по ширине страницы) необходимо выполнять только стандартными способами, а не с помощью пробелов. Размер текста в рисунках и таблицах – 12 кегль

Обязательно наличие: содержания (структура работы с указанием разделов и их начальных номеров страниц), введения (актуальность темы, цель, задачи), основных разделов реферата, заключения (в кратком, резюмированном виде основные положения работы), списка литературы с указанием конкретных источников, включая ссылки на Интернет-ресурсы.

В тексте ссылка на источник делается путем указания (в квадратных скобках) порядкового номера цитируемой литературы и через запятую – цитируемых страниц. *Уровень оригинальности текста – 60%*

*Критерии оценки реферата:*

«отлично» ( 5 баллов) ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы. Обучающийся проявил инициативу, творческий подход, способность к выполнению сложных заданий, организационные способности. Отмечается способность к публичной коммуникации. Документация представлена в срок. Полностью оформлена в соответствии с требованиями

«хорошо» (4балла) – выполнены основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы. Обучающийся достаточно полно, но без инициативы и творческих находок выполнил возложенные на него задачи. Документация представлена достаточно полно и в срок, но с некоторыми недоработками

«удовлетворительно» (3 балла) – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. Обучающийся выполнил большую часть возложенной на него работы. Допущены существенные отступления. Документация сдана со значительным опозданием (более недели). Отсутствуют отдельные фрагменты.

«неудовлетворительно» (менее 2 баллов) – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. Обучающийся не выполнил свои задачи или выполнил лишь отдельные несущественные поручения. Документация не сдана.

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### Требования к материально-техническому обеспечению

Для реализации рабочей программы дисциплины имеются специальные помещения для проведения занятий лекционного и практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории.

Для проведения занятий практического типа имеются:

✓ Стадион с футбольным полем (110х90м), беговой дорожкой 400м, полосой препятствий и другими плоскостными сооружениями.

✓ тренажерные залы с стандартный комплект тренажерных устройств, гантелей и штанг;

✓ бассейн (стандартный (25 м.), крытый);

✓ гимнастические коврики, стойки, флажки, фишки;

✓ помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования.

Пропускная мощность спортивных сооружений в одном потоке -250-260 человек.

Для проведения занятий лекционного типа имеются демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия. По дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» имеются презентации по отдельным темам курса, позволяющие наиболее эффективно освоить представленный учебный материал.

### Перечень лицензионного программного обеспечения КБГУ 2021

Таблица 11.

№п/п	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика	Адрес сайта	Условия доступа
1.	«Web of Science» (WOS)	Авторитетная политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных, в которой индексируются около <b>12,5 тыс.</b> журналов	<a href="http://www.isiknowledge.com/">http://www.isiknowledge.com/</a>	Доступ по IP-адресам КБГУ

2.	<b>Sciverse Scopus</b> издательства «Эльзевир. Наука и технологии»	Реферативная и аналитическая база данных, содержащая 21.000 рецензируемых журналов; 100.000 книг; 370 книжный серий(продолжающихся изданий); 6,8 млн. докладов из трудов конференций	<a href="http://www.scopus.com">http://www.scopus.com</a>	Доступ по IP- адресам КБГУ
3.	<b>Научная электронная библиотека (НЭБ РФФИ)</b>	Электронная библиотека научных публикаций - полнотекстовые версии около 4000 иностранных и 3900 отечественных научных журналов, рефераты публикаций 20 тысяч журналов, а также описания 1,5 млн. зарубежных и русских диссертаций. 2800 русских журналов на бесплатной основе	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Полный доступ
4.	<b>ЭБС «Консультант студента»</b>	13800 изданий по всем областям знаний, включает более чем 12000 учебников и учебных пособий для ВО и СПО, 864 наименований журналов и 917 монографий.	<a href="http://www.studmedlib.ru">http://www.studmedlib.ru</a> <a href="http://www.medcollegelib.ru">http://www.medcollegelib.ru</a>	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
5.	<b>ЭБС «Лань»</b>	Электронные версии книг ведущих издательств учебной и научной литературы (в том числе университетских издательств), так и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
6.	<b>Национальная электронная библиотека РГБ</b>	Объединенный электронный каталог фондов русских библиотек, содержащий 4 331 542 электронных документов образовательного и научного характера по различным отраслям знаний	<a href="https://нэб.рф">https://нэб.рф</a>	Доступ с электронного читального зала библиотеки КБГУ

7.	ЭБС «IPRbooks»	107831 публикаций, в т.ч.: 19071 – учебных изданий, 6746 – научных изданий, 700 коллекций, 343 журнала ВАК, 2085 аудиоизданий.	<a href="http://iprbookshop.ru/">http://iprbookshop.ru/</a>	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
8.	ЭБС «Юрайт» для СПО	Электронные версии учебной и научной литературы издательств «Юрайт» для СПО и электронные версии периодических изданий по различным областям знаний.	<a href="https://www.biblio-online.ru/">https://www.biblio-online.ru/</a>	Полный доступ (регистрация по IP-адресам КБГУ)
9.	Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина	Более 500 000 электронных документов по истории Отечества, российской государственности, русскому языку и праву	<a href="http://www.prilib.ru">http://www.prilib.ru</a>	Авторизованный доступ из библиотеки (ауд. №214)
10.	ЭБС КБГУ	(электронный каталог фонда + полнотекстовая БД)	<a href="http://lib.kbsu.ru">http://lib.kbsu.ru</a>	Полный доступ

### **Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается:

1. Альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих;
2. Для инвалидов с нарушениями зрения (слабовидящие, слепые)

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь, дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; наличие средств для усиления остаточного зрения, брайлевской компьютерной техники, видеоувеличителей, программ не визуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями зрения;

- задания для выполнения на экзамене зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту обучающимся;

3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие):

- на зачете/экзамене присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- зачет/экзамен проводится в письменной форме;

4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих

нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекту питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента экзамен проводится в устной форме.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.



## ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)

в рабочей программе по дисциплине «Плавание»  
по направлению подготовки 37.03.01 Психология,  
профиль подготовки «Психологическое консультирование и психодиагностика»

на \_\_\_\_\_ учебный год

№ п./п.	Элемент (пункт) РПД	Перечень вносимых изменений (дополнений)	Примечание

Обсуждена и рекомендована на заседании УМС ИПП и ФСО

протокол № 3 от «23» сентября 2021 г.

Директор института \_\_\_\_\_  
подпись, расшифровка подписи, дата