

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РФ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»**  
**ФАКУЛЬТЕТ УПРАВЛЕНИЯ**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Декан факультета  
управления

---

профессор В. Г. Кудряков  
16 июня 2021 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**«Элективные курсы по физической культуре и спорту:  
Плавание»**

**Направление подготовки**  
**38.03.04 «Государственное и муниципальное управление»**

**Направленность**  
**«Государственное и муниципальное управление»**

**Уровень высшего образования**  
**Бакалавриат**

**Форма обучения**  
**Очная, очно-заочная**

**Краснодар**  
**2021**

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Плавание» разработана на основе ФГОС ВО 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», утвержденного приказ Министерства образования и науки РФ 13 августа 2020 г. № 1016

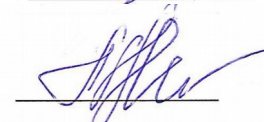
Авторы:

к.п.н., доцент



З.В. Кузнецова

Старший преподаватель



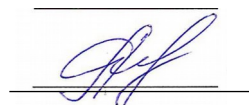
Т.В. Ковалева

Старший преподаватель



Ю.В. Соболев

Старший преподаватель



Л.П. Федосова

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физического воспитания от 11.06.2021г., протокол № 10

И. о. зав. кафедрой

к.э.н., доцент



А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссией факультета управления от 15.06.2021г., протокол № 7

Председатель

методической комиссии

к.э.н., доцент




М.А. Нестеренко

Руководитель

основной профессиональной образовательной программы

д.э.н., доцент



Е.Н. Белкина

## **1 Цель и задачи освоения дисциплины**

**Целью** освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Плавание» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **Задачи**

- сформировать у обучающихся устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.
- развивать у обучающихся знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.
- обучить обучающихся практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.
- сформировать у обучающихся готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.
- развивать у обучающихся индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

## **2 Перечень планируемых результатов по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО**

**В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:**

УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## **3 Место дисциплины в структуре ОПОП ВО**

«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Плавание» является дисциплиной части, формируемой участниками образовательных отношений ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению подготовки 38.03.04 Государственное и муниципальное управление, направленность «Государственное и муниципальное управление».

#### 4 Объем дисциплины (328 часов)

Виды учебной работы	Объем, часов	
	Очная	Очно-заочная
<b>Контактная работа</b> в том числе: — аудиторная по видам учебных занятий	222	30
— лекции		
— практические - лабораторные	216	24
— внеаудиторная		
— зачет	6	6
— экзамен		
— защита курсовых работ (проектов)		
<b>Самостоятельная работа</b> в том числе:	106	298
— курсовая работа (проект)		
— прочие виды самостоятельной работы		
<b>Итого по дисциплине</b>	328	328
в том числе в форме практической подготовки		

#### 5 Содержание дисциплины

Дисциплина изучается на 1,2,3 курсе, в 1,2,3,4,5,6 семестре по учебному плану очной и очно-заочной формы обучения.

#### Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

№ п/ п	Тема. Основные вопросы.	компетенции Формируемые	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
1.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.	УК-7	1	6	3

№ п/ п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	УК-7	1	4	3
3.	Упражнения для освоения с водой.	УК-7	1	4	2
4.	Упражнения для изучения способов плавания кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	1	6	2
5.	Упражнения для согласования движений ног, рук и дыхания при плавании кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	1	6	2
6.	Простейшие прыжки в воду.	УК-7	1	4	2
7.	Упражнения для изучения старта и поворота при плавании кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	1	6	2
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	16
1.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.	УК-7	2	4	3
2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	УК-7	2	4	3
3.	Упражнения для уточнения и закрепления способов плавания кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	2	4	2
4.	Упражнения для изучения способа плавания брасс.	УК-7	2	4	2
5.	Упражнения для уточнения и закрепления старта и поворота при плавании кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	2	6	2
6.	Упражнения для изучения старта и поворота плаванием брасс.	УК-7	2	4	2
7.	Зачетный урок- сдача норм комплекса ГТО по плаванию.	УК-7	2	4	2
8.	Контрольные нормативы: умение проплыть 50м.-кроль на груди.50м.- кроль на спине.	УК-7	2	4	2
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	18
1.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.	УК-7	3	4	2
2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	УК-7	3	4	2

№ п/ п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые навыки	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
3.	Упражнения для закрепления и совершенствования техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	3	4	2
4.	Упражнения для закрепления техники старта и поворота при плавании кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	3	4	2
5.	Упражнения для уточнения и закрепления техники способа плавания брасс.	УК-7	3	4	2
6.	Упражнения для изучения старта и поворота при плавании брасс.	УК-7	3	4	2
7.	Упражнения для изучения способа плавания баттерфляй.	УК-7	3	4	2
8.	Упражнения для изучения старта поворота плаванием баттерфляй.	УК-7	3	4	2
9.	Контрольные нормативы - сдача норм комплекса ГТО по плаванию.	УК-7	3	4	2
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	18
1.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.	УК-7	4	4	2
2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	УК-7	4	4	2
3.	Упражнения для закрепления и совершенствования техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	4	4	2
4.	Упражнения для закрепления и совершенствования техники старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	4	4	2
5.	Упражнения для закрепления техники способа плавания брасс.	УК-7	4	4	2
6.	Упражнения для уточнения и закрепления старта и поворота плаванием брасс.	УК-7	4	4	2
7.	Упражнения для уточнения и	УК-7	4	4	2

№ п/ п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые направления	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
	закрепления способа плавания баттерфляй.				
8.	Упражнения для уточнения и закрепления старта поворота плаванием баттерфляй.	УК-7	4	4	2
9.	Контрольные нормативы – 50м. – вольный стиль (45.00-55.00 юноши, 55.00-1.10.0 девушки), 50м – на спине (50.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.15.0 девушки), 50м – брасс без учета времени	УК-7	4	4	2
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	18
1.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.	УК-7	5	4	2
2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	УК-7	5	4	2
3.	Упражнения для закрепления и совершенствования техники способом плавания кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	5	4	2
4.	Упражнения для совершенствования техники старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	5	4	2
5.	Упражнения для закрепления и совершенствования техники способа плавания брасс.	УК-7	5	4	2
6.	Упражнения для закрепления техники старта поворота плаванием брасс.	УК-7	5	4	2
7.	Упражнения для закрепления техники способа плавания баттерфляй.	УК-7	5	4	2
8.	Упражнения для закрепления техники старта и поворота плаванием баттерфляй.	УК-7	5	4	2
9.	Контрольные нормативы – 50м. – вольный стиль (45.00-55.00 юноши, 55.00-1.10.0 девушки), 50м – на	УК-7	5	4	2



№ п/ п	Тема. Основные вопросы.	Дисциплины формируемые	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
	спине (50.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.15.0 девушки), 50м – брасс без учета времени				
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	18
1.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.	УК-7	6	4	2
2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	УК-7	6	4	2
3.	Совершенствования техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	6	4	2
4.	Совершенствования техники способом плавания брасс.	УК-7	6	4	2
5.	Совершенствование и закрепления техники способа плавания баттерфляй.	УК-7	6	4	2
6.	Упражнения для совершенствования старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	6	4	2
7.	Упражнения для совершенствования старта поворота плаванием баттерфляй.	УК-7	6	4	2
8.	Упражнения для совершенствования техники старта и поворота плаванием брасс.	УК-7	6	4	2
9.	Контрольные нормативы – 50м. – вольный стиль (45.00-55.00 юноши, 55.00-1.10.0 девушки), 50м – на спине (50.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.15.0 девушки), 50м – брасс (55.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.20.0 девушки)	УК-7	6	4	2
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				36	18
ИТОГО				216	106

### Содержание и структура дисциплины по очно-заочной форме обучения

№ п/ п	Тема. Основные вопросы.	компетенции формируемые	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
1.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.	УК-7	1	1	10
2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	УК-7	1		10
3.	Упражнения для освоения с водой.	УК-7	1	1	10
4.	Упражнения для изучения способов плавания кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	1	1	10
5.	Упражнения для согласования движений ног, рук и дыхания при плавании кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	1		10
6.	Простейшие прыжки в воду.	УК-7	1		10
7.	Упражнения для изучения старта и поворота при плавании кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	1	1	10
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				4	70
1.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.	УК-7	2	1	10
2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	УК-7	2		10
3.	Упражнения для уточнения и закрепления способов плавания кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	2	1	10
4.	Упражнения для изучения способа плавания брасс.	УК-7	2		10
5.	Упражнения для уточнения и закрепления старта и поворота при плавании кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	2	1	10
6.	Упражнения для изучения старта и поворота плаванием брасс.	УК-7	2		10
7.	Зачетный урок- сдача норм комплекса ГТО по плаванию.	УК-7	2		10
8.	Контрольные нормативы: умение проплыть 50м.-кроль на груди. 50м.- кроль на спине.	УК-7	2	1	10

№ п/ п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				4	80
1.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.	УК-7	3		5
2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	УК-7	3	1	5
3.	Упражнения для закрепления и совершенствования техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	3		5
4.	Упражнения для закрепления техники старта и поворота при плавании кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	3	1	5
5.	Упражнения для уточнения и закрепления техники способа плавания брасс.	УК-7	3		5
6.	Упражнения для изучения старта и поворота при плавании брасс.	УК-7	3	1	5
7.	Упражнения для изучения способа плавания баттерфляй.	УК-7	3		5
8.	Упражнения для изучения старта поворота плаванием баттерфляй.	УК-7	3		5
9.	Контрольные нормативы - сдача норм комплекса ГТО по плаванию.	УК-7	3	1	5
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				4	45
1.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.	УК-7	4		5
2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	УК-7	4		5
3.	Упражнения для закрепления и совершенствования техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	4	1	5
4.	Упражнения для закрепления и совершенствования техники старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	4	1	5
5.	Упражнения для закрепления тех-	УК-7	4		5

№ п/ п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые направления	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
	ники способа плавания брасс.				
6.	Упражнения для уточнения и закрепления старта и поворота плаванием брасс.	УК-7	4	1	5
7.	Упражнения для уточнения и закрепления способа плавания баттерфляй.	УК-7	4		5
8.	Упражнения для уточнения и закрепления старта поворота плаванием баттерфляй.	УК-7	4		5
9.	Контрольные нормативы – 50м. – вольный стиль (45.00-55.00 юноши, 55.00-1.10.0 девушки), 50м – на спине (50.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.15.0 девушки), 50м – брасс без учета времени	УК-7	4	1	5
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				4	45
1.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.	УК-7	5		5
2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	УК-7	5		5
3.	Упражнения для закрепления и совершенствования техники способом плавания кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	5	1	5
4.	Упражнения для совершенствования техники старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	5		5
5.	Упражнения для закрепления и совершенствования техники способа плавания брасс.	УК-7	5	1	4
6.	Упражнения для закрепления техники старта поворота плаванием брасс.	УК-7	5		4
7.	Упражнения для закрепления техники способа плавания баттерфляй.	УК-7	5		4

№ п/ п	Тема. Основные вопросы.	Уч. Формируемые	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятель- ная работа
8.	Упражнения для закрепления техники старта и поворота плаванием баттерфляй.	УК-7	5	1	4
9.	Контрольные нормативы – 50м. – вольный стиль (45.00-55.00 юноши, 55.00-1.10.0 девушки), 50м – на спине (50.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.15.0 девушки), 50м – брасс без учета времени	УК-7	5	1	4
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				4	40
1.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.	УК-7	6		2
2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения.	УК-7	6		2
3.	Совершенствования техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	6	1	2
4.	Совершенствования техники способом плавания брасс.	УК-7	6		2
5.	Совершенствование и закрепления техники способа плавания баттерфляй.	УК-7	6	1	2
6.	Упражнения для совершенствования старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	6		2
7.	Упражнения для совершенствования старта поворота плаванием баттерфляй.	УК-7	6		2
8.	Упражнения для совершенствования техники старта и поворота плаванием брасс.	УК-7	6	1	2
9.	Контрольные нормативы – 50м. – вольный стиль (45.00-55.00 юноши, 55.00-1.10.0 девушки), 50м – на спине (50.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.15.0 девушки), 50м – брасс (55.00-1.10.0 юноши, 1.00.0-1.20.0 девушки)	УК-7	6	1	2

№ п/ п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практические занятия	Самостоятельная работа
ИТОГО ЗА СЕМЕСТР				4	18
ИТОГО				24	298

## 6 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Методические указания (для самостоятельной работы)

1. Клименко А. А., Плотников Д. С. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся в вузе / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2018. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/F.K.\\_v\\_obshchekulturnoi\\_podgotovke\\_specialistov\\_525489\\_v1\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/F.K._v_obshchekulturnoi_podgotovke_specialistov_525489_v1_.PDF)
2. Ильницкая Т. А., Ковалёва Т.В. Физическая культура и спорт / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2019. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>
3. Печерский С. А., Куликова И. В., Служителев А. В. История, теория и методика физической культуры и отдельных видов спорта / Практикум. – Краснодар: КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

## 7 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

### 7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения ОПОП ВО

Номер семестра*	Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО
	УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Номер семестра*	Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО
1	Физическая культура и спорт
1, 2, 3, 4, 5, 6	<b>Элективные курсы по физической культуре и спорту</b>
1, 2, 3, 4, 5, 6	Адаптивная физическая культура и спорт

## 7.2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания

Планируемые результаты освоения компетенции	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	

**УК-7 - способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

Планируемые результаты освоения компе-	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	
<b>ИД-1</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания	Низкий уровень знаний о физической подготовленности и о нормах здорового образа жизни	Дает определения значений физической культуры в формировании личности, физической культуры и здорового образа жизни, могут быть допущены ошибки	Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья	Реферат  Контрольные нормативы
<b>ИД-2</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних	Уровень знаний ниже минимальных требований, не продемонстрированы базовые знания	Низкий уровень знаний об основах физической культуры, при определении основных терминов могут быть допущены грубые	Дает определения основным терминам физической культуры, здоровьесберегающих технологий, могут быть допущены ошибки	Дает определения основным понятиям «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», «физическая реабилитация». Определяет	Реферат  Контрольные нормативы



Планируемые результаты освоения компе-	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	
условий реализации конкретной профессиональной деятельности.		ошибки		специфические термины и понятия физической культуры. Применяет методы и средства физической культуры в сохранении и укреплении здоровья	

### 7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП ВО

*Компетенция: способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7).*

*Для текущего контроля*

**Реферат**

*Пример темы реферата*

Влияние физических упражнений на сердечнососудистую систему.

Рекомендуемый двигательный режим при данном заболевании.

*Для промежуточного контроля*

**Задания для зачета**

### Контрольные нормативы по плаванию

I-III курс

Наименование норматива	пол	Критерии оценки		
		отлично	хорошо	удовл.
I семестр				
Плавание 50м вольный стиль	Ж	1,00	1,09	1,20

(мин., сек.)				
Плавание 100м вольный стиль (мин., сек.)	Ж	2,21	2,46	3,11
Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.)	М	0,46	0,50	0,54
Плавание 100м вольный стиль (мин., сек.)	М	1,46	1,56	2,06
<b>II семестр</b>				
Плавание 50м кроль на груди (мин., сек.)	М	0,45	0,55	1,05
Плавание 50м кроль на спине (мин., сек.)	М	0,49	0,59	1,09
Плавание 50м брасс на груди (мин., сек.)	М	0,55	1,05	1,15
Плавание 50м кроль на груди (мин., сек.)	Ж	0,50	1,00	1,10
Плавание 50м кроль на спине (мин., сек.)	Ж	0,56	1,06	1,16
Плавание 50м брасс на груди (мин., сек.)	Ж	1,01	1,11	1,20
<b>III семестр</b>				
Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.)	Ж	0,54	1,03	1,14
Плавание 100м вольный стиль (мин., сек.)	Ж	2,15	2,40	3,05
Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.)	М	0,40	0,44	0,48
Плавание 100м вольный стиль (мин., сек.)	М	1,40	1,50	2,00
<b>IV семестр</b>				
Плавание 50м баттерфляй (мин., сек.)	М	0,50	1,00	1,10
Проныривание. Оттолкнувшись от бортика бассейна пронырнуть в длину максимальное количество метров на задержке дыхания	М	4	6	8
Плавание 50м баттерфляй (мин., сек.)	Ж	1,00	1,10	1,18
Проныривание. Оттолкнувшись от бортика бассейна пронырнуть в длину максимальное количество метров на задержке дыхания	Ж	2	4	6

### Тест К. Купера. 12-минутное плавание вольным стилем

<b>V семестр</b> юноши	
<b>Критерии оценки</b>	<b>Преодоленное расстояние, м</b>
<b>отлично</b>	<b>400</b>

<b>хорошо</b>	300-350
<b>удовлетворительно</b>	>300
девушки	
<b>отлично</b>	350
<b>хорошо</b>	250-300
<b>удовлетворительно</b>	> 250
<b>VI семестр</b>	
юноши	
<b>отлично</b>	450-500
<b>хорошо</b>	350-400
<b>удовлетворительно</b>	>350
девушки	
<b>отлично</b>	400-450
<b>хорошо</b>	300-350
<b>удовлетворительно</b>	> 300

#### **7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций**

##### **Текущий контроль**

Контроль освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Плавание» проводится в соответствии с Положением Университета «Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся» (Пл КубГАУ 2.5.1).

##### **Критерии оценки реферата:**

Оценка «зачтено» должна соответствовать параметрам любой из положительных оценок («отлично», «хорошо», «удовлетворительно»), «не зачтено» — параметрам оценки «неудовлетворительно».

**Оценка «отлично»** — выполнены все требования к написанию реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность; сделан анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём; соблюдены требования к внешнему оформлению.

**Оценка «хорошо»** — основные требования к реферату 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.

**Оценка «удовлетворительно»** — имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично;

допущены фактические ошибки в содержании реферата; отсутствуют выводы.

**Оценка «неудовлетворительно»** — тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы или реферат не представлен вовсе.

### **Критерии оценки знаний обучающихся на зачете**

**Оценка «зачтено»** выставляется обучающемуся, который выполнил контрольные нормативы. Правильная или в основном правильная техника выполнения упражнений. Высокий, хороший или удовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

**Оценка «не зачтено»** выставляется обучающемуся, который не выполнил контрольные нормативы. Техника выполнения упражнений неправильная, наличествуют грубые ошибки. Неудовлетворительный уровень спортивных умений и навыков.

## **8 Перечень основной и дополнительной литературы**

### **Основная учебная литература**

1. Клименко А.А. Физическая культура: учебное пособие/ А.А. Клименко; Куб.гос.аграр.ун-т. – Краснодар, 2016. – 126с. – ISBN 978-5-00097-029-4 : Б/ц. – В списке публикаций кафедры. - Режим доступа : <https://kubsau.ru/upload/iblock/f54/f54eaa9a6cf489e4bf1e2b837d0530dc.pdf>
2. Ильницкая Т. А., Ковалева Т. В., Яткин И. В. Организация занятий в специальном медицинском отделении в современных условиях образовательного процесса / Учебное пособие - Краснодар : КубГАУ, 2020. – Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>
3. Славинский Н.В., Печерский С.А. Легкая атлетика: содержание и организация тренировочного процесса / Учебное пособие – Краснодар: КубГАУ, 2021. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

### **Дополнительная учебная литература**

1. Клименко А. А., Ковалева Т. В., Федосова Л. П., Федотова Г. В. Плавание в системе оздоровления обучающихся / Методические указания для подготовки к практическим занятиям студентов бакалавриата и специалитета- Краснодар: типография Куб.ГАУ, 2018. - Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/8.\\_MU\\_plavanie\\_v\\_sisteme\\_ozdorovlenija\\_studentov\\_390366\\_v1\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/8._MU_plavanie_v_sisteme_ozdorovlenija_studentov_390366_v1_.PDF)

1. Матвеева И. С., Куликова И.В. Физическая культура для обучающихся с нарушениями зрения/ Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

2. Матвеева И. С., Цыганкова В. О. Физическая культура для обучающихся с нарушениями сердечно-сосудистой системы/ Учебно-методическое пособие – Краснодар : КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

## **9 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

Перечень ЭБС

№	Наименование	Тематика
1.	ЭБС IPRbook	Электронно-библиотечная система
2.	ЭБС Znanium.com	Электронно-библиотечная система
3.	Образовательный портал КубГАУ	Электронно-библиотечная система КубГАУ

Перечень Интернет сайтов:

1. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/sambo/9>
2. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/boxing/6>
3. Физическая культура будущего [http://fizkult-ura.ru/books/volnay\\_borba/1](http://fizkult-ura.ru/books/volnay_borba/1)
4. Физическая культура будущего [http://fizkult-ura.ru/books/g\\_r\\_borba/1](http://fizkult-ura.ru/books/g_r_borba/1)
5. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/basketball/6>
6. Физическая культура будущего <http://fizkult-ura.ru/books/aerobics/2>

## **10 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

1. Федосова Л. П., Удовицкая Л. У., Федотова Г. В., Кузнецова З. В. Основы техники и методика обучения способу баттерфляй в плавании / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: [https://edu.kubsau.ru/file.php/163/MU\\_Osnovy\\_tekhniki\\_i\\_metodika\\_obuchenija\\_sposobu\\_batterfljai\\_A5\\_572379\\_v1\\_.PDF](https://edu.kubsau.ru/file.php/163/MU_Osnovy_tekhniki_i_metodika_obuchenija_sposobu_batterfljai_A5_572379_v1_.PDF)

2. Федотова Г. В., Федосова Л. П., Кузнецова З. В., Удовицкая Л. У. Организация занятий в рамках элективного курса «физическая культура и

спорт» для обучающихся относящихся к специальной медицинской группе / Методические указания. - Краснодар: КубГАУ, 2020 . Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

3. Кузнецова З. В., Федосова Л. П., Удовицкая Л. У., Федотова Г. В. Основы техники и методика обучения способу кроль на груди в плавании / Методические указания. – Краснодар : КубГАУ, 2020. Образовательный портал Кубанского ГАУ. - Режим доступа: <https://edu.kubsau.ru/course/view.php?id=163>

## **11 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:

- обеспечить взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействие посредством сети "Интернет";
- фиксировать ход образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации по дисциплине и результатов освоения образовательной программы;
- организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;
- контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования.

### **Перечень лицензионного ПО**

№	Наименование	Краткое описание
1.	Microsoft Windows	Операционная система
2.	Microsoft Office (включает Word, Excel, PowerPoint)	Пакет офисных приложений
3.	Система тестирования INDIGO	Тестирование

### **Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

№	Наименование	Тематика	Электронный адрес
1.	«Scopus»	Информационная	<a href="https://www.scopus.com">https://www.scopus.com</a>
2.	«Web of Science»	Информационная	<a href="http://apps.webofknowledge.com">http://apps.webofknowledge.com</a>
3.	«eLIBRARY.RU»	Информационная	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>

4.	Российская государственная библиотека	Информационная	<a href="https://www.rsl.ru">https://www.rsl.ru</a>
5.	Министерство спорта Российской Федерации	Правовая	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
6.	Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края	Правовая	<a href="https://kubansport.krasnodar.ru/">https://kubansport.krasnodar.ru/</a>

## 12 Материально-техническое обеспечение для обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Плавание»

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
1	2	3	4
1.	«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Плавание»	31 СОЦ, учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Спортивный инвентарь: дорожки плавательные 25 м. — 6 шт., ласты, доска-колобашка, прочий спортивный инвентарь.	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13
<b>Помещение для оказания первой медицинской помощи</b>			
1.	«Элективные курсы по физической культуре и спорту. Плавание»	2 СОЦ, медицинский кабинет. Специальная мебель: медицинский стол, стулья, ширма, смотровая кушетка, шкаф, аптечка, фармацевтический холодильник, тумба с раковиной, манипуляционный столик (для выполнения прививок и перевязок). Оборудование для функциональной диагностики и профилактических обследований:	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13

		<p>медицинские весы, термометр, динамометр, ростометр, спиромер, тонометр, фонендоскоп, полихроматические таблицы, таблицы Рабкина, офтальмологический светильник, таблицы для оценки остроты зрения.</p> <p>Инвентарь и расходные медицинские материалы для выполнения прививок, оказания неотложной и первичной помощи и проведения лечебно-профилактических процедур: пинцет, ножницы, грелка резиновая, шпатели, прививочный инструментарий, вата, бинты, шприцы, шины.</p> <p>Стерилизационное и дезинфицирующее оборудование: биксы, коробка стерилизационная, кварцевые лампы.</p>	
--	--	---	--