

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**имени И.Т.ТРУБИЛИНА»**

ФАКУЛЬТЕТ ЗООТЕХНИИ



**Рабочая программа дисциплины**  
**«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.**  
**ПЛАВАНИЕ»**

**Направление подготовки**  
**36.03.02 Зоотехния**

**Направленность**  
**«Технология производства продуктов животноводства»**

**Уровень высшего образования**  
**бакалавриат**

**Форма обучения**  
**очная и заочная**

Краснодар  
2022

Рабочая программа дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Плавание» разработана на основе ФГОС ВО по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 972, от 22 сентября 2017 г.

Авторы:

к.п.н., доцент

З.В. Кузнецова

Старший преподаватель

Т.В. Ковалева

Старший преподаватель

Ю.В. Соболь

Старший преподаватель

Л.П. Федосова

Рабочая программа обсуждена и рекомендована к утверждению решением кафедры физвоспитания от 18 апреля 2022 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой

А.В. Яни

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии факультета зоотехники, протокол от 26 апреля 2022 г., протокол № 8

Председатель  
методической комиссии  
доктор сельскохозяйственных  
наук, профессор

И. Н. Тузов

Руководитель  
основной профессиональной образовательной программы  
кандидат ветеринарных наук, доцент

И. В. Сердюченко

# **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 студентов устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.
- развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.
- обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.
- сформировать у студентов 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 студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

# **2 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОПОП ВО**

**В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:**  
**УК-7 – способен 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 образовательного процесса ОПОП ВО подготовки обучающихся по направлению 36.03.02 Зоотехния, направленность «Технология производства продуктов животноводства».

# **4 ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (328 ЧАСОВ)**

Виды учебной работы	Объем, часов	
	Очная	Заочная
<b>Контактная работа</b> в том числе: - аудиторная, по видам учебных занятий	- 222	- 30
- лекции	-	-
- практические	216	24
- лабораторные	-	-
- внеаудиторная	-	-

Виды учебной работы	Объем, часов	
	Очная	Заочная
- зачет	6	6
- экзамен	-	-
- защита курсовых работ (проектов)	-	-
<b>Самостоятельная работа</b> в том числе:	106	298
- защита курсовых работ (проектов)	-	-
- прочие виды самостоятельной работы	-	-
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>328</b>	<b>328</b>
в том числе в форме практической подготовки	-	-

## 5 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

По итогам изучаемого курса студенты сдают зачет.

Дисциплина изучается:

на очной форме: на 1, 2, 3 курсах; в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

на заочной форме: на 1 курсе, в 1 и 2 семестрах.

### Содержание и структура дисциплины по очной форме обучения

№ п/ п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практиче- ские заня- тия	Самосто- ятельная рабо- та
1.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.	УК-7	1	6	3
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
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				<b>36</b>	<b>16</b>
1.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.	УК-7	2	4	3

№ п/ п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практиче- ские заня- тия	Самосто- тельная рабо- та
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 плавание 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
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				<b>36</b>	<b>18</b>
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
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 плавание 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 плавание 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
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				<b>36</b>	<b>18</b>
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 совер-	УК-7	4	4	2

№ п/ п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практиче- ские заня- тия	Самосто- тельная рабо- та
	шенствования техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине.				
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 закрепления способа плавания баттерфляй.	УК-7	4	4	2
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
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				<b>36</b>	<b>18</b>
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 спине (50.00-	УК-7	5	4	2

№ п/ п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практиче- ские заня- тия	Самосто- тельная рабо- та
	1.10.0 юноши, 1.00.0-1.15.0 девушки), 50м – брасс без учета времени				
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				<b>36</b>	<b>18</b>
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.	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	6	4	2
4.	Совершенствование 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
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				<b>36</b>	<b>18</b>
<b>ИТОГО</b>				<b>216</b>	<b>106</b>

### **Содержание и структура дисциплины по заочной форме обучения**

№ п/ п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятель- ную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практиче- ские заня- тия	Самосто- тельная рабо- та
1.	Краткие теоретические сведения: правила поведения на занятиях, гигиена плавания и др.	УК-7	1	1	10
2.	Общеразвивающие и специальные фи-	УК-7	1		10

№ п/ п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятель- ную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практиче- ские заня- тия	Самосто- тельная работа
	зические упражнения.				
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 плавание 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 плавание кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	1	1	10
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				<b>4</b>	<b>70</b>
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 плавание 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
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				<b>4</b>	<b>80</b>
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 плавание кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	3	1	5
5.	Упражнения для уточнения и закрепле-	УК-7	3	-	5

№ п/ п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятель- ную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практиче- ские заня- тия	Самосто- тельная работа
	ния техники способа плавания брасс.				
6.	Упражнения для изучения старта и по- ворота при плавание брасс.	УК-7	3	1	5
7.	Упражнения для изучения способа пла- вания баттерфляй.	УК-7	3	-	5
8.	Упражнения для изучения старта пово- рота плаванием баттерфляй.	УК-7	3	-	5
9.	Контрольные нормативы - сдача норм комплекса ГТО по плаванию.	УК-7	3	1	5
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				<b>4</b>	<b>45</b>
1.	Краткие теоретические сведения: прави- ла поведения на занятиях, гигиена пла- вания и др.	УК-7	4	-	5
2.	Общеразвивающие и специальные фи- зические упражнения.	УК-7	4	-	5
3.	Упражнения для закрепления и совер- шенствования техники способов плава- ния кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	4	1	5
4.	Упражнения для закрепления и совер- шенствования техники старта и поворо- та плаванием кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	4	1	5
5.	Упражнения для закрепления техники способа плавания брасс.	УК-7	4	-	5
6.	Упражнения для уточнения и закрепле- ния старта и поворота плаванием брасс.	УК-7	4	1	5
7.	Упражнения для уточнения и закрепле- ния способа плавания баттерфляй.	УК-7	4	-	5
8.	Упражнения для уточнения и закрепле- ния старта поворота плаванием бат- терфляй.	УК-7	4	-	5
9.	Контрольные нормативы – 50м. – воль- ный 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
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				<b>4</b>	<b>45</b>
1.	Краткие теоретические сведения: прави- ла поведения на занятиях, гигиена пла- вания и др.	УК-7	5	-	5
2.	Общеразвивающие и специальные фи- зические упражнения.	УК-7	5	-	5
3.	Упражнения для закрепления и совер- шенствования техники способом плава- ния кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	5	1	5
4.	Упражнения для совершенствования	УК-7	5	-	5

№ п/ п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятель- ную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практиче- ские заня- тия	Самосто- тельная работа
	техники старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине.				
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
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
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				<b>4</b>	<b>40</b>
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.	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине.	УК-7	6	1	2
4.	Совершенствование 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
<b>ИТОГО ЗА СЕМЕСТР</b>				<b>4</b>	<b>18</b>

№ п/ п	Тема. Основные вопросы.	Формируемые компетенции	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятель- ную работу студентов и трудоемкость (в часах)	
				Практиче- ские заня- тия	Самосто- тельная работа
<b>ИТОГО</b>				<b>24</b>	<b>298</b>

## **6 ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Методические указания (для самостоятельной работы)**

- 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)
- 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>
- 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
<b>УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
1	Физическая культура и спорт
1	Игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол)
1	Легкая атлетика
1	Единоборства
1	Плавание
1	Аэробика и фитнес аэробика
1	Физическая рекреация
1	Атлетическая гимнастика
1	Настольный теннис
1	Адаптивная физическая культура и спорт
2	Игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол)

Номер семестра*	Этапы формирования и проверки уровня сформированности компетенций по дисциплинам, практикам в процессе освоения ОПОП ВО
2	Легкая атлетика
2	Единоборства
2	<i>Плавание</i>
2	Аэробика и фитнес аэробика
2	Физическая рекреация
2	Атлетическая гимнастика
2	Настольный теннис
2	Адаптивная физическая культура и спорт
3	Игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол)
3	Легкая атлетика
3	Единоборства
3	<i>Плавание</i>
3	Аэробика и фитнес аэробика
3	Физическая рекреация
3	Атлетическая гимнастика
3	Настольный теннис
3	Адаптивная физическая культура и спорт
4	Игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол)
4	Легкая атлетика
4	Единоборства
4	<i>Плавание</i>
4	Аэробика и фитнес аэробика
4	Физическая рекреация
4	Атлетическая гимнастика
4	Настольный теннис
4	Адаптивная физическая культура и спорт
5	Игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол)
5	Легкая атлетика
5	Единоборства
5	<i>Плавание</i>
5	Аэробика и фитнес аэробика
5	Физическая рекреация
5	Атлетическая гимнастика
5	Настольный теннис
5	Адаптивная физическая культура и спорт
6	Игровые виды спорта (баскетбол, волейбол, футбол)
6	Легкая атлетика
6	Единоборства
6	<i>Плавание</i>
6	Аэробика и фитнес аэробика
6	Физическая рекреация
6	Атлетическая гимнастика
6	Настольный теннис
6	Адаптивная физическая культура и спорт
8	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы

\* номер семестра соответствует этапу формирования компетенции

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

Планируемые результаты освоения компетенции (индикаторы достижения компетенции)	Уровень освоения				Оценочное средство
	неудовлетворительно (минимальный не достигнут)	удовлетворительно (минимальный пороговый)	хорошо (средний)	отлично (высокий)	

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

<b>УК-7.1</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Фрагментарное использование умений поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Несистематическое использование умений поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы умение поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Сформированное использование умений поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	Реферат  Контрольные нормативы  Зачет
<b>УК-7.2</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Отсутствие навыков использования основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Фрагментарное владение навыками использования основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	В целом успешное, но несистематическое владение навыками использования основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной	Успешное и систематическое владение навыками использования основы физической культуры для осознанного выбора здоровье сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной	

			профессиональной деятельности	профессиональной деятельности	
--	--	--	-------------------------------	-------------------------------	--

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

**Оценочные средства для текущего контроля:**

**Компетенции:**

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

#### 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.
<b>I семестр</b>				
Плавание 50м вольный стиль (мин., сек.)	Ж	1,00	1,09	1,20
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>	400
<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, навыков характеризующих этапы формирования компетенций**

Контроль освоения дисциплины и оценка знаний обучающихся по дисциплине производится в соответствии с Пл КубГАУ 2.5.1«Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся».

#### **Реферат**

**Критериями оценки реферата** являются: новизна текста, обоснованность вы-

бора источников литературы, степень раскрытия сущности вопроса, соблюдения требований к оформлению.

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.

### **Контрольные нормативы**

**Критерием оценки качества усвоения обучающимися нормативов** является их правильность и прочность, что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения. При оценивании двигательных качеств принимаются во внимание физические возможности и антропометрические данные учащегося.

Оценка «**отлично**» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий.

«Хорошо» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники.

«Удовлетворительно» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3- 4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники.

«Неудовлетворительно» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий

### **Зачет**

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 УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Основная учебная литература**

1. Плавание : учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 290 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/19706. - ISBN 978-5-16-011850-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1850501>

2. Березуцкая, А. Ю. Обучение плаванию в неспециализированном вузе : учебное пособие / А. Ю. Березуцкая. — Дубна : Государственный университет «Дубна», 2021. — 51 с. — ISBN 978-5-89847-622-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/196890>

3. Плавание. Кроль на груди : учебное пособие / М. В. Зуева, С. Н. Герасимов, А. К. Зырянова, П. Б. Гречанов. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2020. — 86 с. — ISBN 978-5-7782-4123-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98725.html>

### 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)

2. 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>

3. 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>

4. Дрокова, В. А. Оздоровительное и лечебное плавание : учебное пособие / В. А. Дрокова. — Хабаровск : ДВГАФК, 2020. — 122 с. — ISBN 978-5-8028-0233-5.— Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/201977>

5. 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>

## 9. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»

### Электронно-библиотечные системы

№	Наименование	Тематика	Электронный адрес
1.	Znanius.com	Универсальная	<a href="https://znanius.com/">https://znanius.com/</a>
2.	IPRbook	Универсальная	<a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>
3.	Издательство «Лань»	Ветеринария, сельское хозяйство, технология хранения и переработки пищевых продуктов	<a href="http://e.lanbook.com/">http://e.lanbook.com/</a>
4.	Образовательный портал КубГАУ	Универсальная	<a href="https://edu.kubsau.ru/">https://edu.kubsau.ru/</a>

## **Рекомендуемые интернет-сайты**

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 ИНФОРМАЦИОННО-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 программного лицензионного обеспечения**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Тематика</b>
1	Microsoft Windows	Операционная система
2	Microsoft Office (включает Word, Excel,	Пакет офисных приложений

	PowerPoint)
--	-------------

### **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>

### **Доступ к сети Интернет**

Доступ к сети Интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

## **12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Планируемые помещения для проведения всех видов учебной деятельности.

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)
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

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)
--	--	--

#### Помещение для оказания первой медицинской помощи

Элективные курсы по физической культуре и спорту. Плавание.	<p>2 СОЦ, медицинский кабинет.</p> <p>Специальная мебель: медицинский стол, стулья, ширма, смотровая кушетка, шкаф, аптечка, фармацевтический холодильник, тумба с раковиной, манипуляционный столик (для выполнения прививок и перевязок).</p> <p>Оборудование для функциональной диагностики и профилактических обследований: медицинские весы, термометр, динамометр, ростомер, спирометр, 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. Стерилизационное и дезинфицирующее оборудование: бинксы, коробка стерилизационная, кварцевые лампы.</p>	350044, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. им. Калинина, 13
--	--	--