

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

Архитектурно-строительный факультет  
Физвоспитания



УТВЕРЖДЕНО  
Декан  
Серый Д.Г.  
08.09.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)  
ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
«ПЛАВАНИЕ»**

Уровень высшего образования: бакалавриат

Направление подготовки: 08.03.01 Строительство

Направленность (профиль) подготовки: Проектирование объектов гражданского, промышленного и аграрного сектора

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Форма обучения: очная

Год набора (приема на обучение): 2025

Срок получения образования: 4 года

Объем: 328 ак.ч.

2025

**Разработчики:**

Старший преподаватель, кафедра физвоспитания Ковалева Т.В.

Доцент, кафедра физвоспитания Кузнецова З.В.

Старший преподаватель, кафедра физвоспитания Федосова Л.П.

Старший преподаватель, кафедра физвоспитания Соболев Ю.В.

Рабочая программа дисциплины (модуля) составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 08.03.01 Строительство, утвержденного приказом Минобрнауки от 31.05.2017 № 481, с учетом трудовых функций профессиональных стандартов: "Специалист по организации строительства", утвержден приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 231н.

**Согласование и утверждение**

№	Подразделение или коллегиальный орган	Ответственное лицо	ФИО	Виза	Дата, протокол (при наличии)
---	---------------------------------------	--------------------	-----	------	------------------------------

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель 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 изучения дисциплины:

- 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. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

*Компетенции, индикаторы и результаты обучения*

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

УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

*Знать:*

УК-7.1/Зн1 Должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.

*Уметь:*

УК-7.1/Ум1 Поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.

*Владеть:*

УК-7.1/Нв1 Способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни.

УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

*Знать:*

УК-7.2/Зн1 Основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

*Уметь:*

УК-7.2/Ум1 Использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

*Владеть:*

УК-7.2/Нв1 Способностью использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.

### 3. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина (модуль) «Плавание» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах): 1, 2, 3, 4, 5, 6.

В процессе изучения дисциплины студент готовится к решению типов задач профессиональной деятельности, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

### 4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Внеаудиторная контактная работа (часы)	Практические занятия элективных курсов по физической культуре и спорту (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Первый семестр	54	1,5	37	1	36	17	Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту

Второй семестр	54	1,5	37	1	36	17	Зачет по элективн ым курсам по физическ ой культуре и спорту
Третий семестр	54	1,5	37	1	36	17	Зачет по элективн ым курсам по физическ ой культуре и спорту
Четвертый семестр	54	1,5	37	1	36	17	Зачет по элективн ым курсам по физическ ой культуре и спорту
Пятый семестр	54	1,5	37	1	36	17	Зачет по элективн ым курсам по физическ ой культуре и спорту
Шестой семестр	58	1,61	19	1	18	39	Зачет по элективн ым курсам по физическ ой культуре и спорту
Всего	328	9,11	204	6	198	124	

## 5. Содержание дисциплины (модуля)

### 5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий (часы промежуточной аттестации не указываются)

				занятия экой культуре и спорту		
--	--	--	--	-----------------------------------	--	--

Наименование раздела, темы	Всего	Внеаудиторная контактная работа	Практические занятия элективных курсов по физической культуре и спорту	Самостоятельная работа	Планируемые результаты обучения, соответствующие результатам освоения программы
<b>Раздел 1. Плавание</b>	<b>322</b>		<b>198</b>	<b>124</b>	УК-7.1
Тема 1.1. Плавание	322		198	124	УК-7.2
<b>Раздел 2. Промежуточная аттестация</b>	<b>6</b>	<b>6</b>			УК-7.1 УК-7.2
Тема 2.1. Промежуточная аттестация	6	6			
<b>Итого</b>	<b>328</b>	<b>6</b>	<b>198</b>	<b>124</b>	

## 5.2. Содержание разделов, тем дисциплин

### *Раздел 1. Плавание*

*(Практические занятия элективных курсов по физической культуре и спорту - 198ч.; Самостоятельная работа - 124ч.)*

### *Тема 1.1. Плавание*

*(Практические занятия элективных курсов по физической культуре и спорту - 198ч.; Самостоятельная работа - 124ч.)*

Знакомство с техникой безопасности при занятиях, расписанием занятий, с содержанием программы курса. Инструктаж по технике безопасности.  
Общеразвивающие и специальные физические упражнения.  
Упражнения для освоения с водой.  
Упражнения для изучения способов плавания кроль на груди и кроль на спине.  
Упражнения для согласования движений ног, рук и дыхания при плавании кроль на груди и кроль на спине.  
Простейшие прыжки в воду.  
Упражнения для изучения старта и поворота при плавании кроль на груди и кроль на спине.  
Упражнения для уточнения и закрепления способов плавания кроль на груди и кроль на спине.  
Упражнения для изучения способа плавания брасс.  
Упражнения для уточнения и закрепления старта и поворота при плавании кроль на груди и кроль на спине.  
Упражнения для изучения старта и поворота плаванием брасс.  
Зачетный урок- сдача норм комплекса ГТО по плаванию.  
Упражнения для закрепления и совершенствования техники способов плавания кроль на груди и кроль на спине.  
Упражнения для закрепления техники старта и поворота при плавании кроль на груди и кроль на спине.  
Упражнения для уточнения и закрепления техники способа плавания брасс.  
Упражнения для изучения старта и поворота при плавании брасс.  
Упражнения для изучения способа плавания баттерфляй.  
Упражнения для изучения старта поворота плаванием баттерфляй.  
Зачетный урок - сдача норм комплекса ГТО по плаванию.  
Упражнения для закрепления техники способа плавания брасс.  
Упражнения для уточнения и закрепления старта и поворота плаванием брасс.  
Упражнения для уточнения и закрепления способа плавания баттерфляй.  
Упражнения для уточнения и закрепления старта поворота плаванием баттерфляй.  
Упражнения для закрепления и совершенствования техники способом плавания кроль на груди и кроль на спине.  
Упражнения для совершенствования техники старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине.  
Упражнения для закрепления и совершенствования техники способа плавания брасс.

Упражнения для закрепления техники старта поворота плаванием брасс.  
Упражнения для закрепления техники способа плавания баттерфляй.  
Упражнения для закрепления техники старта и поворота плаванием баттерфляй.  
Совершенствования техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине.  
Совершенствования техники способом плавания брасс.  
Совершенствование и закрепления техники способа плавания баттерфляй.  
Упражнения для совершенствования старта и поворота плаванием кроль на груди и кроль на спине.  
Упражнения для совершенствования старта поворота плаванием баттерфляй.  
Упражнения для совершенствования техники старта и поворота плаванием брасс.  
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)

## ***Раздел 2. Промежуточная аттестация (Внеаудиторная контактная работа - 6ч.)***

### ***Тема 2.1. Промежуточная аттестация (Внеаудиторная контактная работа - 6ч.)***



## 6. Оценочные материалы текущего контроля

### Раздел 1. Плавание

*Форма контроля/оценочное средство: Задача*

*Вопросы/Задания:*

#### 1. Прочитайте задание и установите соответствие

Найдите верные соответствия между стилями плавания и их техникой исполнения:

Стиль плавания:

1. Кроль на груди
2. Брасс
3. Баттерфляй
4. Кроль на спине

Техника:

- а) Не имеет принципиального отличия от кроля на груди, помимо того, что выполняется на идеально выпрямленной спине
- б) Одновременное выполнение симметричных волнообразных движений тела, при котором руки осуществляют сильный гребок с подъемом тела над водой, а ноги – удар (работают как «хвост»).
- г) Одновременное выполнение движений прямыми ногами (махи) и руками, поочередно делающими взмах и гребок под водой до бедра. Вдох осуществляется путем поворота в сторону головы, а выдох (носом и ртом) – в воду

#### 2. Прочитайте задание и установите правильную последовательность

Установите последовательность способов плавания в комбинированной эстафете:

- а) Баттерфляй
- б) Кроль
- в) Брасс
- г) Кроль на спине

#### 3. Прочитайте задание и установите правильную последовательность

Установите последовательность этапов улучшения техники плавания:

- а) Анализ ошибок.
- б) Индивидуальная работа над техникой.
- в) Коррекция стиля плавания.
- г) Закрепление навыков.

#### 4. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Дайте определение следующим стилям плавания:

- 1) Баттерфляй
- 2) Кроль

#### 5. Прочитайте задание и запишите развернутый, обоснованный ответ

Ответьте на вопрос. Каковы основные преимущества плавания как вида физической активности?

#### 6. Прочитайте задание, выберите все правильные ответы, запишите аргументы, обосновывающие выбор ответов

Какие техники дыхания используются в плавании?

- а. Дыхание через рот
- б. Дыхание через нос
- в. Дыхание с поворотом головы
- г. Дыхание с остановкой

### Раздел 2. Промежуточная аттестация

*Форма контроля/оценочное средство:*

*Вопросы/Задания:*

## 7. Оценочные материалы промежуточной аттестации

*Первый семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

1. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов

Контрольные нормативы I семестр

Мужчины:

Бег на 60 м. (с) - 9,5

Подтягивание из виса (количество раз) - 8

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 20

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 210

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - 30

Контрольные нормативы I семестр

Женщины:

Бег на 60 м. (с) – 10,6

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) - 10

Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (количество раз) - 10

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 150

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 25

2. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

*Второй семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

3. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов

Контрольные нормативы II семестр

Мужчины:

Челночный бег 3x10м (с) - 8,1

Бег на 100 м (с) - 15,0

Бег на 1000 м (мин, с) - 4,10

Прыжки в длину с разбега (см) - 350

Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) – 30

Контрольные нормативы II семестр

Женщины:

Челночный бег 3x10м (с) - 9,2

Бег на 100 м (с) - 18,5

Бег на 500 м (мин, с) - 2,40

Прыжки в длину с разбега (см) - 250

Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) – 12

4. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

*Третий семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

5. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов

Контрольные нормативы III семестр

Мужчины:

Бег на 60 м. (с) - 8,5

Подтягивание из виса (количество раз) - 10

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 30

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 225

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 35

Контрольные нормативы III семестр

Женщины:

Бег на 60 м. (с) - 10,0

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)-15

Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (количество раз) - 15

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 165

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 30

6. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

*Четвертый семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

7. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов

Контрольные нормативы IV семестр

Мужчины:

Челночный бег 3х10м (с) - 7,8

Бег на 100 м (с) - 14,5

Бег на 1000 м (мин, с) - 3,40

Прыжки в длину с разбега (см) - 370

Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) - 33

Контрольные нормативы IV семестр

Женщины:

Челночный бег 3х10м (с) - 8,9

Бег на 100 м (с) - 17,4

Бег на 500 м (мин, с) - 2,20

Прыжки в длину с разбега (см) - 300

Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) – 15

8. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

*Пятый семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

9. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов

Контрольные нормативы V семестр

Мужчины:

Бег на 60 м. (с) - 8,0

Подтягивание из виса (количество раз) - 12

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 40

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 240

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - 50

Контрольные нормативы V семестр

Женщины:

Бег на 60 м. (с) - 9,0

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) - 20

Сгибание и разгибание рук в упоре от гимнастической скамейки (количество раз) - 20

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 180

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) – 40

10. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

*Шестой семестр, Зачет по элективным курсам по физической культуре и спорту*

*Контролируемые ИДК: УК-7.1 УК-7.2*

Вопросы/Задания:

11. При промежуточной аттестации обучающиеся (первой и второй функциональной группы здоровья) сдают комплекс контрольных нормативов:

Контрольные нормативы VI семестр

Мужчины:

Челночный бег 3x10м (с) - 7,2

Бег на 100 м (с) - 13,5

Бег на 1000 м (мин, с) - 3,15

Прыжки в длину с разбега (см) - 410

Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) - 35

Контрольные нормативы VI семестр

Женщины:

Челночный бег 3x10м (с) - 8,3

Бег на 100 м (с) - 16,4

Бег на 500 м (мин, с) - 2,10

Прыжки в длину с разбега (см) - 350

Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) – 20

12. Промежуточная аттестация обучающихся (третьей и четвертой функциональной группы здоровья) проходит с помощью зачетных вопросов (тестирования)

## **8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины**

### **8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы**

*Основная литература*

1. КУЗНЕЦОВА З.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту: плавание: учеб. пособие / КУЗНЕЦОВА З.В., Федосова Л.П.. - Краснодар: КубГАУ, 2022. - 212 с. - Текст: непосредственный.

2. Плавание. Кроль на груди: Учебное пособие / М.В. Зуева, С.Н. Герасимов, А.К. Зырянова, П.Б. Гречанов. - Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет (НГТУ), 2020. - 86 с. - 978-5-7782-4123-7. - Текст: электронный // Общество с ограниченной ответственностью «ЗНАНИУМ»: [сайт]. - URL: <https://znanium.com/catalog/document?id=396062> (дата обращения: 09.10.2025). - Режим доступа: по подписке

#### *Дополнительная литература*

1. Айкина Л. И. Оздоровительное плавание: учебно-методическое пособие / Айкина Л. И.. - Омск: СибГУФК, 2018. - 96 с. - 978-5-91930-095-3. - Текст: электронный. // RuSpLAN: [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/118597.jpg> (дата обращения: 19.06.2025). - Режим доступа: по подписке

2. Сидоров, Д. Г. Воздействие занятий плаванием на системы организма при различных заболеваниях: учебно-методическое пособие / Д. Г. Сидоров,. - Воздействие занятий плаванием на системы организма при различных заболеваниях - Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2022. - 38 с. - 2227-8397. - Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. - URL: <https://www.iprbookshop.ru/131150.html> (дата обращения: 08.09.2025). - Режим доступа: по подписке

3. Дедловская М. В. Основы теории и методики избранного вида спорта: плавание: учебно-методическое пособие для студентов направления подготовки 49.03.01 физическая культура, профиль (направленность) – физкультурное образование / Дедловская М. В.. - Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2022. - 120 с. - 978-5-6047996-7-3. - Текст: электронный. // RuSpLAN: [сайт]. - URL: <https://e.lanbook.com/img/cover/book/301571.jpg> (дата обращения: 19.06.2025). - Режим доступа: по подписке

## **8.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся**

### *Профессиональные базы данных*

1. <https://minobrnauki.gov.ru/> - Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

2. <http://window.edu.ru/resource/502/79502> - Библиотека международной спортивной информации

3. URL:<http://lib.sportedu.ru.> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

4. <https://www.livesport.ru/> - Информационный ресурс «Livesport.ru»

5. <https://yandex.ru/sport> - Сервис «Яндекс Спорт»

### *Ресурсы «Интернет»*

1. <https://elib.kubsau.ru/megapro/web> - Электронная библиотека КубГАУ

## **8.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

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 программного обеспечения:

1 Microsoft Windows - операционная система.

2 Microsoft Office (включает Word, Excel, Power Point) - пакет офисных приложений.

Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1 Гарант - правовая, <https://www.garant.ru/>

2 Консультант - правовая, <https://www.consultant.ru/>

3 Научная электронная библиотека eLibrary - универсальная, <https://elibrary.ru/>

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

*Перечень программного обеспечения*

*(обновление производится по мере появления новых версий программы)*

Не используется.

*Перечень информационно-справочных систем*

*(обновление выполняется еженедельно)*

Не используется.

#### **8.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование**

Университет располагает на праве собственности или ином законном основании материально-техническим обеспечением образовательной деятельности (помещениями и оборудованием) для реализации программы бакалавриата, специалитета, магистратуры по Блоку 1 "Дисциплины (модули)" и Блоку 3 "Государственная итоговая аттестация" в соответствии с учебным планом.

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", как на территории университета, так и вне его. Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды могут быть созданы с использованием ресурсов иных организаций.

Спортивный комплекс

велотренажер - 1 шт.

весы напольные - 1 шт.

вибромассажер - 1 шт.

видеомагнитофон PANASONIC - 1 шт.

Защита колонны - 1 шт.

ИБП APC Power-Saving Back-UPS Pro 550 - 1 шт.

Калипер электронный Твес КЭЦ-100-1-Д - 1 шт.

Кольцо баскетбольное амортизационное ВЗ.129.01.03 - 1 шт.

Коммутатор HP 1810-8G Switch - 1 шт.

компьют. Atom D510/2Gb/320Gb/Wi-Fi - 1 шт.

компьют. P4 2,33/2x512/200Gb/19" - 1 шт.

компьют. Нелко Офис - 1 шт.

компьют. DEPO Neos P4 3.0/1Gb/80/19 - 1 шт.

компьют. P-4/ 2,33/2x1024/250Gb/19"/XP/ATX - 1 шт.

компьютер Intel Core i3/500Gb/2GB/21,5" - 1 шт.

компьютер P4 3.0/2x1024/250Gb/20" - 1 шт.

Компьютер персональный - 1 шт.

Компьютер персональный Aquarius Pro W60 S85 - 1 шт.

Компьютер персональный Dell OptiPlex 3050 - 1 шт.

Компьютер персональный Dell Vostro 3470 SFF - 1 шт.

кондиционер „PANASONIC,, - 1 шт.  
кондиционер CS-YW9MKD с установкой - 1 шт.  
Лазерный принтер Kyocera ECOSYS P2035D (Дополнительный картридж в комплекте, USB 2.0, 600\*600 dpi, 20000 стр./мес., 35 стр./мин., А4, ТК-160) - 1 шт.  
Мобильная стойка Wize Pro для дисплеев Max VESA 600x400 мм, высота 180 см, вертикальная регулировка, регулируемая полка для медиаплеера, полка для кам - 1 шт.  
музык.центр SON MHC-RG 22 - 1 шт.  
Подушки угловые для ринга - 1 шт.  
принтер HP LJ P2015 - 1 шт.  
принтер HP LJ P2015 D - 1 шт.  
принтер струйный цветной Epson Stylus Photo T50 A4 - 1 шт.  
Протектор стойки баскетбольной В3.129.01.05 (комплект) - 1 шт.  
Протектор щита баскетбольного В3.129.01.04 - 1 шт.  
ринг боксерский - 1 шт.  
система кондиц. Lassert LS/LU-H12KFA2 - 1 шт.  
Спиротест портативный УСПЦ-01 - 1 шт.  
сплит-система QuattroClimaFresco QV-F12WA - 1 шт.  
сплит-система QuattroClimaFresco QV-F24WA - 1 шт.  
Сплит-система настенная QuattroClima QV/QN-ES09W - 1 шт.  
Стойка баскетбольная передвижная складная СС-275/1М/1 - 1 шт.  
Стойки для ринга, с упорами и замками - 1 шт.  
стол теннисный - 1 шт.  
Телевизор LG (тип 2) - 1 шт.  
телевизор Panasonic 21D2 - 1 шт.  
Тент-покрышка для ринга синего цвета, размер 6,85 х 6,85 метра - 1 шт.  
тренажер-беговая дорожка Gross - 1 шт.  
Устройство лазерное многофункциональное Kyocera Ecosys M2530dn - 1 шт.  
Щит баскетбольный игровой В3.129.01.02 - 1 шт.

## **9. Методические указания по освоению дисциплины (модуля)**

Учебная работа по направлению подготовки осуществляется в форме контактной работы с преподавателем, самостоятельной работы обучающегося, текущей и промежуточной аттестаций, иных формах, предлагаемых университетом. Учебный материал дисциплины структурирован и его изучение производится в тематической последовательности. Содержание методических указаний должно соответствовать требованиям Федерального государственного образовательного стандарта и учебных программ по дисциплине. Самостоятельная работа студентов может быть выполнена с помощью материалов, размещенных на портале поддержки Moodle.

### ***Описание возможностей изучения дисциплины лицами с ОВЗ и инвалидами***

Для инвалидов и лиц с ОВЗ может изменяться объём дисциплины (модуля) в часах, выделенных на контактную работу обучающегося с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающегося (при этом не увеличивается количество зачётных единиц, выделенных на освоение дисциплины).

Фонды оценочных средств адаптируются к ограничениям здоровья и восприятия информации обучающимися.

Основные формы представления оценочных средств – в печатной форме или в форме электронного документа.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением зрения:

– устная проверка: дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;

– с использованием компьютера и специального ПО: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, дистанционные формы, если позволяет острота зрения - графические работы и др.;

– при возможности письменная проверка с использованием рельефно-точечной системы Брайля, увеличенного шрифта, использование специальных технических средств (тифлотехнических средств): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, отчеты и др.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением слуха:

– письменная проверка: контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;

– с использованием компьютера: работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы и др.;

– при возможности устная проверка с использованием специальных технических средств (аудиосредств, средств коммуникации, звукоусиливающей аппаратуры и др.): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.

Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ с нарушением опорно-двигательного аппарата:

– письменная проверка с использованием специальных технических средств (альтернативных средств ввода, управления компьютером и др.): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.;

– устная проверка, с использованием специальных технических средств (средств коммуникаций): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.;

– с использованием компьютера и специального ПО (альтернативных средств ввода и управления компьютером и др.): работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы предпочтительнее обучающимся, ограниченным в передвижении и др.

Адаптация процедуры проведения промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ.

В ходе проведения промежуточной аттестации предусмотрено:

– предъявление обучающимся печатных и (или) электронных материалов в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья;

– возможность пользоваться индивидуальными устройствами и средствами, позволяющими адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом их индивидуальных особенностей;

– увеличение продолжительности проведения аттестации;

– возможность присутствия ассистента и оказания им необходимой помощи (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с преподавателем).

Формы промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ОВЗ должны учитывать индивидуальные и психофизические особенности обучающегося/обучающихся по АООП ВО (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.).

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями зрения:

– предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить плоскочечную информацию в аудиальную или тактильную форму;

– возможность использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие адаптировать материалы, осуществлять приём и передачу информации с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья студента;

– предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;

– использование чёткого и увеличенного по размеру шрифта и графических объектов в мультимедийных презентациях;

– использование инструментов «лупа», «прожектор» при работе с интерактивной доской;

– озвучивание визуальной информации, представленной обучающимся в ходе занятий;



- обеспечение раздаточным материалом, дублирующим информацию, выводимую на экран;
- наличие подписей и описания у всех используемых в процессе обучения рисунков и иных графических объектов, что даёт возможность перевести письменный текст в аудиальный;
- обеспечение особого речевого режима преподавания: лекции читаются громко, разборчиво, отчётливо, с паузами между смысловыми блоками информации, обеспечивается интонирование, повторение, акцентирование, профилактика рассеивания внимания;
- минимизация внешнего шума и обеспечение спокойной аудиальной обстановки;
- возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, на ноутбуке, в виде пометок в заранее подготовленном тексте);
- увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания и др.) на практических и лабораторных занятиях;
- минимизирование заданий, требующих активного использования зрительной памяти и зрительного внимания;
- применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы.

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями опорно-двигательного аппарата (маломобильные студенты, студенты, имеющие трудности передвижения и патологию верхних конечностей):

- возможность использовать специальное программное обеспечение и специальное оборудование и позволяющее компенсировать двигательное нарушение (коляски, ходунки, трости и др.);
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- применение дополнительных средств активизации процессов запоминания и повторения;
- опора на определенные и точные понятия;
- использование для иллюстрации конкретных примеров;
- применение вопросов для мониторинга понимания;
- разделение изучаемого материала на небольшие логические блоки;
- увеличение доли конкретного материала и соблюдение принципа от простого к сложному при объяснении материала;
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- увеличение доли методов социальной стимуляции (обращение внимания, апелляция к ограничениям по времени, контактные виды работ, групповые задания др.);
- обеспечение беспрепятственного доступа в помещения, а также пребывания в них;
- наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие обеспечить реализацию эргономических принципов и комфортное пребывание на месте в течение всего периода учёбы (подставки, специальные подушки и др.).

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с нарушениями слуха (глухие, слабослышащие, позднооглохшие):

- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате, позволяющем переводить аудиальную форму лекции в плоскочечатную информацию;
- наличие возможности использовать индивидуальные звукоусиливающие устройства и сурдотехнические средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации; осуществлять взаимобратный перевод текстовых и аудиофайлов (блокнот для речевого ввода), а также запись и воспроизведение зрительной информации;
- наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;
- наличие наглядного сопровождения изучаемого материала (структурно-логические схемы, таблицы, графики, концентрирующие и обобщающие информацию, опорные конспекты, раздаточный материал);
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;

- обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;
- особый речевой режим работы (отказ от длинных фраз и сложных предложений, хорошая артикуляция; четкость изложения, отсутствие лишних слов; повторение фраз без изменения слов и порядка их следования; обеспечение зрительного контакта во время говорения и чуть более медленного темпа речи, использование естественных жестов и мимики);
- чёткое соблюдение алгоритма занятия и заданий для самостоятельной работы (называние темы, постановка цели, сообщение и запись плана, выделение основных понятий и методов их изучения, указание видов деятельности студентов и способов проверки усвоения материала, словарная работа);
- соблюдение требований к предъявляемым учебным текстам (разбивка текста на части; выделение опорных смысловых пунктов; использование наглядных средств);
- минимизация внешних шумов;
- предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
- сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего).

Специальные условия, обеспечиваемые в процессе преподавания дисциплины студентам с прочими видами нарушений (ДЦП с нарушениями речи, заболевания эндокринной, центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, онкологические заболевания):

- наличие возможности использовать индивидуальные устройства и средства, позволяющие осуществлять приём и передачу информации;
- наличие системы заданий, обеспечивающих систематизацию вербального материала, его схематизацию, перевод в таблицы, схемы, опорные тексты, глоссарий;
- наличие наглядного сопровождения изучаемого материала;
- наличие чёткой системы и алгоритма организации самостоятельных работ и проверки заданий с обязательной корректировкой и комментариями;
- обеспечение практики опережающего чтения, когда студенты заранее знакомятся с материалом и выделяют незнакомые и непонятные слова и фрагменты;
- предоставление возможности соотносить вербальный и графический материал; комплексное использование письменных и устных средств коммуникации при работе в группе;
- сочетание на занятиях всех видов речевой деятельности (говорения, слушания, чтения, письма, зрительного восприятия с лица говорящего);
- предоставление образовательного контента в текстовом электронном формате;
- предоставление возможности предкурсового ознакомления с содержанием учебной дисциплины и материалом по курсу за счёт размещения информации на корпоративном образовательном портале;
- возможность вести запись учебной информации студентами в удобной для них форме (аудиально, аудиовизуально, в виде пометок в заранее подготовленном тексте);
- применение поэтапной системы контроля, более частый контроль выполнения заданий для самостоятельной работы;
- стимулирование выработки у студентов навыков самоорганизации и самоконтроля;
- наличие пауз для отдыха и смены видов деятельности по ходу занятия.

## **10. Методические рекомендации по освоению дисциплины (модуля)**

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Плавание» ведётся в соответствии с календарным учебным планом и расписанием занятий по неделям.