

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»  
Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института физической  
культуры и спорта  
Водолагина И.Ю.



20\_\_ г.

**Рабочая программа дисциплины**

**«Элективные дисциплины по физической культуре»  
«Плавание»**

Специальность

**38.05.02 «Таможенное дело»**

Квалификация (степень) выпускника

**Специалист таможенного дела**

Форма обучения

**Заочная**

Саратов,  
2023

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Карсакова Т.В. Крикунова М.А.		
Председатель НМК	Беспалова Т.А.		
Заведующий кафедрой	Водолагина И.Ю.		
Специалист Учебного управления			

## **1. Цели освоения дисциплины**

В современных условиях модернизации образования в области физической культуры в вузе внедряются элективные дисциплины по физической культуре и спорту, позволяющие с успехом решать многие образовательные проблемы, связанные с индивидуальным подходом, уровневой дифференциацией, созданием положительной учебной мотивации, углубленным усвоением программы.

Кафедрой Физического воспитания и спорта разработана дисциплина Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Плавание».

Обучение строится на основе гибких форм организации образовательного процесса, способствующих формированию знаний, умений и навыков, ориентированных на индивидуальные способности учащихся и их развитие через различные виды спорта, имеющих прикладную направленность, и, допускающие право выбора самими студентами на примере физических упражнений в плавании.

Целью освоения элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Плавание» для студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, вида спорта плавание для сохранения и укрепления здоровья, формирования культуры здоровья, развития физических качеств и способностей, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачами элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Плавание» являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- выявление склонностей к плаванию, развитие и формирование физических способностей.
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

В результате изучения дисциплины элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Плавание» студенты должны усвоить на занятиях содержание предмета, основную цель курса, задачи курса, ключевые понятия, методологический инструментальный изучения предмета данной дисциплины.

## **2. Место дисциплины в структуре ООП**

Элективная дисциплина по физической культуре «Плавание» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является дисциплиной по выбору.

Настоящая программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Плавание» составлена с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе. В высших учебных заведениях элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Плавание» представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, реализуются в порядке, установленном образовательной организацией. Является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения.

Для изучения данной дисциплины необходимо иметь знания и навыки, приобретенные в рамках программ общего или среднего профессионального образования.

Студент должен понимать значение физической культуры в укреплении здоровья, знать основные способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Плавание» находится в логической и содержательно-методической взаимосвязи с дисциплинами «Безопасность жизнедеятельности» и «Физическая культура и спорт».

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту «Плавание» способствует формированию культуры здоровья студентов посредством интеграции валеологических, социо-культурных и прикладных ценностей базового курса дисциплины «Физическая культура и спорт».

### 3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
<p><b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>1.1_Б.УК-7.</b> Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p> <p><b>2.1_Б.УК-7.</b> Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Знать</b> социально-биологические и научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p><b>Уметь</b> применять свои знания в области теории и методики физической культуры для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования и формирования здорового образа жизни.</p> <p><b>Владеть</b> методами укрепления здоровья и физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.</p>

### 4. Структура и содержание дисциплины



	Практический	6	1-16	0	4	0	50	тестирование
	Итого в 6 семестре			0	4	0	50	
	Промежуточная аттестация							Зачет
	Всего за 5,6 семестры			0	8	0	96	
6	Общая трудоемкость дисциплины			0	26	0	278	

### Содержание дисциплины

Для элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Плавание» в практическом разделе предполагаются методико-практические занятия с использованием различных средств физической культуры для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности и формирования физической культуры личности.

Практический раздел программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях в учебных группах с использованием различных средств физической культуры и видов плавания для развития физических качеств в целях обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, и, прием контрольных нормативов физической подготовленности.

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и различных видов плавания для формирования физической культуры личности, развития физических качеств и способностей.

#### **1. Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием.**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по плаванию. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и после окончания проведения занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Первая помощь при травмах.

#### **2. ОФП.**

Выполнение ОРУ на суше в бассейне. Выполнение легкоатлетических упражнений на стадионе и манеже. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег с захлестом голени. Прыжок в длину с места. Выполнение специальных гимнастических упражнений. Упражнения на развитие силы, скорости, выносливости, гибкости.

#### **3. Упражнения на освоение с водой.**

Ходьба по дну. Ходьба по дну без помощи рук с переходом на бег. Стоя на дне, выполнять движения руками вправо-влево, вперед-назад с изменением темпа движений. Стоя на дне, выполнять гребковые движения руками по криволинейным траекториям. Опустившись в воду до подбородка, ходьба в положении наклона, помогая себе попеременными гребковыми движениями руками. Вдох, медленное погружение в воду, опустив лицо до уровня носа. Вдох, задержка дыхания и медленное погружение с головой в воду. Погружение на дно на задержке дыхания с последующим выпрыгиванием. Проныривание на различные дистанции. Выдох в воду. Упражнение «Поплавок». Упражнение «Медуза».

«Упражнение Звездочка». Упражнение «Стрелка». Скольжение на груди. Скольжение на спине.

#### **4. Техника плавания способом кроль на груди.**

Имитация движений рук и ног на суше. Обучение технике работы ног с использованием плавательной доски. Обучение технике работы рук с использованием плавательной доски. Согласование движений ног, рук и дыхания. Обучение технике координации работы ног и рук. Совершенствование техники данным стилем плавания. Специальные упражнения с плавательной доской, колобашкой, лопатками для закрепления и совершенствования гребковых движений ногами, руками и дыхания. Плавание в полной координации. Выполнение стартового прыжка и поворотов на дистанции. Выполнение контрольного норматива на дистанции (25, 50 и 100 м.).

#### **5. Техника плавания способом кроль на спине.**

Имитация движений рук и ног на суше. Обучение технике работы ног с использованием плавательной доски. Обучение технике работы рук с использованием плавательной доски. Согласование движений ног, рук и дыхания. Обучение технике координации работы ног и рук. Совершенствование техники данным стилем плавания. Специальные упражнения с плавательной доской, колобашкой, лопатками для закрепления и совершенствования гребковых движений ногами, руками и дыхания. Плавание в полной координации. Выполнение стартового прыжка и поворотов на дистанции. Выполнение контрольного норматива на дистанции (25, 50 и 100 м.).

#### **6. Техника плавания способом брасс.**

Имитация движений рук и ног на суше. Обучение технике работы ног с использованием плавательной доски. Обучение технике работы рук с использованием плавательной доски. Согласование движений ног, рук и дыхания. Обучение технике координации работы ног и рук. Совершенствование техники данным стилем плавания. Специальные упражнения с плавательной доской, колобашкой, лопатками для закрепления и совершенствования гребковых движений ногами, руками и дыхания. Плавание в полной координации. Выполнение стартового прыжка и поворотов на дистанции. Выполнение контрольного норматива на дистанции (25, 50 и 100 м.).

#### **7. Подвижные игры на воде и эстафеты.**

Игры с преодолением сопротивления воды, с погружением в воду, нырянием, прыжками в воду, открыванием глаз в воде, со скольжением и плаванием.

#### **8. Техника выполнения старта и поворота.**

Обучение технике прыжка в воду с бортика. Обучение технике прыжка в воду с тумбы. Выполнение стартового прыжка на дистанциях кролем на груди, кролем на спине и брассом. Техника выполнения поворота. Имитация движений при повороте на суше. Касание бортика при повороте. Выполнение поворота «маятник» на дистанциях кролем на спине, кролем на груди, брассом. Совершенствование техники старта и поворота различными стилями плавания.

#### **9. Прикладное плавание.**

Техника прикладных способов плавания. Освоение, закрепление и совершенствование техники комбинированного плавания. Общая характеристика техники плавания способом брасс на спине и способа на боку. Специальные упражнения для освоения гребковых движений способом брасс на спине. Ныряние (передвижение под водой). Выполнение простых прыжков в воду, выполнение стартового прыжка и погружение под воду из безопорного положения. Плавание под водой на задержке дыхания. Прыжки в воду. Освоение техники прыжка ногами вперед. Освоение техники прыжка головой вперед.

Плавание в экстремальных условиях. Освоение техники приемов освобождения от захватов утопающего. Освобождение от захватов спереди: захват за одну или обе руки, захват за туловище двумя руками, захват за шею или голову, захват за ногу. Освобождение от захватов сзади: за обе руки, за туловище под руками, захват за шею.

Освоение техники приемов транспортировки утопающего. Применение техники комбинированного плавания для транспортировки утопающего. Способы транспортирования пострадавшего в воде. Оказание первой помощи пострадавшему после извлечения его из воды.

#### **10. Контрольные нормативы.**

Выполнение тестов ОФП для мониторинга уровня физической подготовленности студентов. См. приложения 1,2,3.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах.

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и плавания для формирования физической культуры личности, развития физических качеств и способностей.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости, с учетом индивидуальных способностей студентов. Используются физические упражнения из плавания, упражнения профессионально-прикладной направленности. Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

На протяжении всего курса обучения используются здоровьесберегающие технологии корригирующей и оздоровительно-профилактической направленности: комплексы упражнений для коррекции зрения; коррекции нарушений и укрепление осанки; упражнения с чередованием напряжения и расслабления; упражнения дыхательной гимнастики; упражнения на развитие внимания, координации движений, подвижности в суставах, гибкости; упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.

На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Практический учебный материал для специального учебного отделения разработан кафедрой физического воспитания с учетом показаний и противопоказаний для каждого студента. При реализации учебного материала необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, умения держаться на воде, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами.

Студенты, имеющие инвалидность и освобожденные от практических занятий по медицинским показаниям, в каждом семестре готовят рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в основном, подготовительном и специальном отделениях определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана кафедры физического воспитания для каждого учебного отделения.

#### **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 38.05.02 «Таможенное дело» реализация компетентного подхода должна предусматривать широкое

использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий компьютерных технологий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Кафедра физического воспитания и спорта предлагает использовать в учебном процессе следующие **методы и технологии**:

✓ **Здоровьесберегающие технологии**, направленные на укрепление и сохранение здоровья студентов;

✓ **Технологии дифференцированного обучения**, учитывающие индивидуальные особенности состояния здоровья и уровня физической подготовленности студентов. При оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности

✓ **Технологии личностно-ориентированного подхода в обучении**, направленные на удовлетворение потребностей и интересов студентов.

✓ **Технологии модульного обучения** направлены на повышение эффективности познавательной деятельности, позволяет структурировать и скорректировать ее содержательную часть.

✓ **Информационно-коммуникативные технологии**, направленные на использование в образовательных и познавательных целях электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, программ, Microsoft Power Point, Microsoft Excel и др.

✓ **Технология игрового моделирования**, направленных на повышение эффективности занятий, качества усвоения учебного материала учащимися, реализацию потребности личности студента в самовыражении и самоопределении.

✓ **Тестовая технология**, применяемая для мониторинга уровня физической подготовленности, текущего, промежуточного и итогового контроля знаний, умений и навыков.

#### **Методы:**

- метод активного обучения с применением интерактивного обучения;
- метод проблемного обучения;
- метод кейс-технологий (использование спортивных ситуаций различной направленности);
- дискуссии, тематические задания для самостоятельного выполнения.

**Для студентов, имеющих инвалидность и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)** образовательная организация устанавливает особый порядок освоения Элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Плавание», направленный на минимизацию и устранение влияния ограничений здоровья при формировании необходимых компетенций, а также, индивидуальную коррекцию учебных и коммуникативных умений, способствующий освоению образовательной программы, социальной и профессиональной адаптации.

**Допускается** обучение с более гибкой системой организации учебных занятий, с учетом индивидуальных возможностей обучаемых и согласуется с требованием их доступности для данных обучающихся и состоянием здоровья. В частности, предполагается применение дистанционных образовательных технологий и средств удаленного доступа.

Обучение в условиях применения адаптивных индивидуальных программ предполагает активную самостоятельную деятельность: чтение обязательной и дополнительной литературы, реферативную работу, решение задач различного уровня сложности. Технология адаптивного обучения предполагает осуществление контроля всех видов, в том числе дистанционного.

Студенты, имеющие инвалидность и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются электронными образовательными ресурсами: электронными пособиями, презентациями лекционных курсов, программным обеспечением для



реализации компьютерных практических работ. Предусмотрена возможность получения данных средств на университетских и кафедральных сайтах, а также при непосредственном общении с преподавателем по электронной почте.

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

Самостоятельная работа способствует: углублению и расширению знаний; формированию интереса к познавательной деятельности; овладению приемами процесса познания; развитию познавательных способностей.

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя: изучение дополнительной литературы; поиск и изучение интернет-ресурсов по заданной тематике; структурирование полученных знаний в форме реферата или презентации; выполнение индивидуальных заданий.

Самостоятельная работа студентов имеет основную цель – обеспечить качество подготовки выпускаемых специалистов в соответствии с требованиями основной образовательной программы. Элективная дисциплина по физической культуре «Плавание» предусматривает **повторение** ранее изученного **теоретического** материала дисциплины «Физическая культура и спорт» и **самостоятельное овладение** студентами под руководством преподавателя научно-практических и специальных знаний в области плавания, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

### **Темы для изучения:**

#### **1. Техника безопасности при занятиях плаванием**

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по плаванию. Общие требования безопасности. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Первая помощь при травмах.

#### **2. Классификация Плавания как вида спорта**

Определение и содержание плавания. Классификация водных видов спорта по структуре (циклические, ациклические, смешанные), по проявлению физических качеств (скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости). Группы видов Плавания (спортивное плавание, прикладное плавание, лечебное плавание). Место и значение плавания в системе физической культуры. История развития плавания.

#### **3. Водные виды спорта.**

Плавание. Прыжки в воду. Синхронное плавание. Водное поло и др.

#### **4. Профессионально-прикладная направленность Плавания**

Общие положения профессионально-прикладной физической подготовки. Определение понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место легкой атлетики в системе физического воспитания студентов. Методика подбора средств плавания прикладной направленности. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.

**5. Организация и судейство соревнований по Плаванию.** Организация и проведение соревнований. Места проведения соревнований: оборудование и инвентарь. Судейство соревнований. Положение о соревнованиях. Участники соревнований, права и обязанности. Представители и капитаны команд. Судьи, обязанности и права. Медицинское обеспечение соревнований.

#### **Оценочные средства.**

Учет посещаемости, тестирование, блиц-опрос, контрольные нормативы и зачет обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний и умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

**Оперативный** контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы.

**Текущий** контроль позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы.

**Промежуточный** контроль за семестр (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры личности студента через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Мониторинг физической подготовленности обучающихся предполагает выполнение контрольных нормативов в начале и в конце семестра. Сравнительный анализ показателей результатов тестов определяет дифференцированный и объективный учет процесса и результата учебной деятельности.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности текущего контроля определяется по количеству баллов, набранных в тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже чем на один балл (приложение 1,2,3 таблица 2).

Усвоение учебного материала определяется по трем направлениям:

1. **Теоретические и методические знания, овладение соответствующими методическими умениями и навыками.** Формой контроля является устный опрос, тестирование, выполнение реферата или презентации.
2. **Общая физическая и спортивно-техническая подготовка.** Формой контроля является учет посещаемости, тестирование ОФП и СФП, выполнение контрольных нормативов.
3. **Профессионально-прикладная физическая подготовка.** Формой контроля является демонстрация умений и навыков, полученных в процессе освоения дисциплины.

В целях повышения оптимизации учебного процесса, стимулирования систематической учебной деятельности, качественного и объективного контроля успеваемости студентов в течение всего периода обучения в СГУ введена балльно-рейтинговая система оценивания результатов обучения студентов.

Рейтинг по дисциплине осуществляется на основе электронной таблицы успеваемости учебных групп (см. раздел 7, табл. 1.1 и 1.2). Все виды учебной деятельности обучающихся в соответствии с рабочей программой дисциплины переведены в баллы.

При переводе баллов в оценку рекомендовано придерживаться следующего принципа:

100 – 85 баллов – отлично;

84 – 75 баллов – хорошо;

74 – 55 баллов – удовлетворительно (или зачтено);

54 - 0 баллов - неудовлетворительно (или не зачтено).

**Обязательная промежуточная аттестация за семестр.**

Студенты, выполнившие рабочую программу по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Плавание» получают зачет. Условием получения зачета является:

- 1) регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности;

2) выполнение обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке текущего контроля не ниже "удовлетворительно".

Формой промежуточной аттестации для студентов основной, подготовительной и специальной медицинских групп является сдача контрольных нормативов:

- **6** обязательных тестов для студентов **основной** мед.группы
- **4** тестов для студентов **подготовительной** мед.группы
- **2** тестов для студентов **специальной** мед.группы

(см. приложения 1,2,3).

По результатам контрольных нормативов определяются баллы. При выполнении обязательных контрольных нормативов менее чем на 10 баллов, предлагается подготовка и защита реферата по предложенным темам (см. приложение 4).

*Примечание:* в исключительных случаях, по представлению преподавателя учебной группы, решением кафедры студентам, не выполнившим отдельные практические зачетные нормативы, может быть поставлен зачет. Это положение может быть использовано только при условии регулярного посещения студентом учебных занятий и при существенных положительных сдвигах в физической подготовленности в зачетных упражнениях.

Студенты **специальной** медицинской группы, **освобожденные от сдачи контрольных нормативов** по медицинским показаниям, готовят рефераты по предложенным темам (см. приложение 4).

Формой промежуточной аттестации для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям, является «**устный зачет**».

Студенты, направленные на устный зачет, готовят и защищают рефераты по предложенным темам (см. приложение 4).

Студент, завершивший обучение по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Плавание» должен обладать знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни, иметь общую и специальную физическую подготовленность.

Итоговую оценку (зачет) получают студенты, набравшие не менее 55 баллов за все виды учебной деятельности элективной дисциплины по физической культуре и спорту «Плавание» (см. раздел 7, табл.2.1).

## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
1	0	0	35	20	0	15	30	<b>100</b>
2	0	0	35	20	0	15	30	<b>100</b>
3	0	0	35	20	0	15	30	<b>100</b>
4	0	0	35	20	0	15	30	<b>100</b>
5	0	0	35	20	0	15	30	<b>100</b>
6	0	0	35	20	0	15	30	<b>100</b>

## Программа оценивания учебной деятельности студента

1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры

### 1. Лекции

Не предусмотрены.

### 2. Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

### 3. Практические занятия (от 0 до 35 баллов)

Посещение занятий в течение семестра – от 0 до 35 баллов;

### 4. Самостоятельная работа (от 0 до 20 баллов)

Темы рефератов и презентаций определяются преподавателем.

Подготовка реферата - от 0 до 5 баллов;

Подготовка и представление презентации – от 0 до 15 баллов.

### 5. Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено.

### 6. Другие виды учебной деятельности (от 0 до 15 баллов)

Участие в межфакультетских соревнованиях - от 0 до 3 баллов;

Участие в межвузовских соревнованиях - от 0 до 5 баллов;

Помощь в организации соревнований - от 0 до 2 баллов;

Выступление с докладом (презентацией) на

студенческой научно-практической конференции – от 0 до 5 баллов.

### 7. Промежуточная аттестация – зачет - (от 0 до 30 баллов)

Формой промежуточной аттестации для студентов **основной, подготовительной и специальной** медицинских групп является выполнение контрольных нормативов.

Выполнение контрольных нормативов – от 0 до 30 баллов.

- 6 обязательных тестов для студентов **основной** мед.группы

- 4 теста для студентов **подготовительной** мед.группы

- 2 тестов для студентов **специальной** мед.группы

(см. приложения 1,2,3).

*При проведении промежуточной аттестации*

*Выполнение контрольных нормативов на «зачтено» оценивается от 10 до 30 баллов;*

*Выполнение контрольных нормативов на «не зачтено» оценивается от 0 до 9 баллов;*

Студенты **специальной** медицинской группы, **освобожденные от сдачи контрольных нормативов** по медицинским показаниям, готовят и защищают рефераты по заданию преподавателя.

Формой промежуточной аттестации для студентов, **освобожденных от практических занятий** по медицинским показаниям является «устный зачет».

Студенты, направленные на устный зачет, готовят и защищают рефераты по предложенным темам (см. приложение 5).

Защита реферата

- от 0 до 30 баллов.

*При проведении промежуточной аттестации*

*Защита реферата на «зачтено» оценивается от 10 до 30 баллов;*

*Защита реферата на «не зачтено» оценивается от 0 до 9 баллов;*

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за каждый семестр по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Плавание» **100** баллов.

Таблица 2.1 Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по элективной дисциплине по физической культуре и спорту «Плавание» в оценку (зачет):

55 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
менее 55 баллов	«не зачтено»

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика [Текст]: учебное пособие для вузов /И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; под общей ред. Н.Н.Маликова. – М.: Изд.Центр «Академия», 2009. – 525с. (В НБ СГУ – 30 экз.)
2. Фирсин, С.А. Курс лекций по учебной дисциплине «Физическая культура» квалификация бакалавр [Текст]: Учебное пособие /С.А. Фирсин.- Саратов: Изд-во ООО «ПринтЭкспресс», 2011. – 75 с. (Электронный ресурс)
3. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура 6 учебник/ Э.Н. Вайнер. – 2-е изд. – М.: ФЛИНТА : Наука, 2011. – 424 с.: ил. (В НБ СГУ – 55 экз.)
4. Барчуков,И.С. Физическая культура и физическая подготовка. (Электронный ресурс): учебник/Барчуков И.С.- Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. -431с. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks/
5. Лечебная физическая культура: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / ( С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.) ; под ред. С.Н. Попова. – 10-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 416с. – (Сер.Бакалавриат). (В НБ СГУ 7-е издание 2009 – 20 экз)
6. Бароненко, Валентина Александровна.Здоровье и физическая культура студента : Учеб.пособие / Валентина Александровна Бароненко, Леонид Аронович Рапопорт. - 2, перераб. - Москва : Альфа-М ; Москва : Издательский Дом "ИНФРА-М", 2014. - 336 с. - ISBN 978-5-98281-157-8 <http://znanium.com/go.php?id=180800> (Электронный ресурс)
7. Холодов,Ж.К.Теория и методика физической культуры и спорта [Текст]: учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению подгот. "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 10-е изд., испр. - Москва : Изд. центр "Академия", 2012. - 478, [2] с. (В НБ СГУ – 25 экз.)
8. Психология физической культуры и спорта [Текст]: учеб. для студентов вузов / под ред. А. В. Родионова. - Москва :Изд. центр "Академия", 2010. - 365, [3] с. - (Высшее профессиональное образование. Физическая культура и спорт). - Библиогр. в конце разд. (В НБ СГУ – 95 экз.)
9. Колосова, Е. В. Методические основы физкультурно-оздоровительной деятельности [Текст] : учебно-методическое пособие / Е. В. Колосова ; Федер. гос. бюджет.образоват. учреждение высш. проф. образования "Саратовский государственный университет им. Н. Г. Чернышевского". - Саратов : ИЦ "Наука", 2013. - 179, [1] с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 179-180 (24 назв.). (Электронный ресурс)

### в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

#### Лицензионное программное обеспечение

Microsoft Windows 7 Home Basic предустановленное оборудование  
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса Стандартный Russian Edition. 1500-2499  
Node 1 year Educational Renewal License  
№ лицензии 0B00160530091836187178

#### Интернет-ресурс

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>
2. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал Режим доступа:<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>
3. История физической культуры: Учебное пособие Режим доступа: <http://window.edu.ru/window/library>
4. Официальный сайт Министерства Образования и науки РФ. Режим доступа:<http://mon.gov.ru>

5. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ. Режим доступа:<http://minstm.gov.ru/>
6. Официальный сайт Министерства здравоохранения и социального развития РФ. Режим доступа:<http://www.minzdravsoc.ru>
7. Информационные справочные и поисковые системы: - [www.informika.ru](http://www.informika.ru). - [www.window.edu.ru](http://www.window.edu.ru). - [www.wikipedia.ru](http://www.wikipedia.ru)

## **9. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

**Спортивные сооружения:** бассейн, стадион, манеж.

**Спортивный инвентарь:** секундомер (электронный) - 2 шт.; рулетка – 1 шт.; доски для плавания – 20 шт.; коврики – 20 шт.; эстафетные палочки – 4 шт.; гимнастические скакалки – 20 шт.

**Настоящая программа имеет следующие четыре приложения:**

1. Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов **основной** группы
2. Обязательные контрольные тесты для оценки определения подготовленности студентов **подготовительного** отделения.
3. Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов **специального** отделения.
4. Тематика рефератов для студентов, **временно освобожденных** от практических учебных занятий по физической культуре.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 38.05.02 «Таможенное дело»

Авторы:

Доцент кафедры

Физического воспитания и спорта

Т.В. Карсакова

Ст. преподаватель кафедры

Физического воспитания и спорта

М.А. Крикунова.

Программа одобрена на заседании кафедры Физического воспитания и спорта от 24.06.2023 года протокол № 6.



**Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов  
основной группы**

Таблица 1.

**Девушки**

ТЕСТЫ	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Плавание 25 м. (сек.) или Плавание 50 м. (мин. сек.)	30,0 1.00	35.0 1.15	40.0 1.25	45.0 1.35	50.0 1.45
Плавание 100 м. (мин. сек.)	2. 15	2,25	2,35	2,45	3,00
Проныривание от бортика (м.)	20.0	15.0	10.0	5.0	3.0
1)Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз). или 2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).	18 17	12 12	10 10	8 8	5 5
Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 1 мин).	43	35	32	30	28
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.).	+16	+11	+8	+6	+4

**Юноши**

ТЕСТЫ	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Плавание 50 м. (сек.)	0.50	1.00	1.10	1.20	1.30
Плавание 200 м. (мин./сек.).	5.00	5.15	5.30	5.45	6.00
Проныривание от бортика (м.)	25.0	20.0	15.0	10.0	5.0
1)Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз). или 2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).	15 44	12 32	10 28	8 25	5 20
Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.).	48	37	33	30	28
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.).	+13	+8	+6	+4	+2

Таблица 2.

**Средняя оценка результатов контрольных нормативов**

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	<b>отлично</b>	<b>хорошо</b>	<b>удовлетв.</b>	<b>неудовлетв.</b>
Средняя оценка тестов в баллах	25-30	16-24	6-15	0-5

**Обязательные тесты определения физической подготовленности для студентов  
подготовительной группы**

Таблица 1.

**Девушки**

ТЕСТЫ	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ				
	«7.5»	«6»	«5»	«3»	«1»
Плавание 25 м. (сек.)	35.0	40.0	45.0	50.0	55.0
1)Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз). или 2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).	12	10	8	6	4
Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 1 мин).	35	25	20	15	10
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.).	+11	+8	+6	+4	+2

**Юноши**

ТЕСТЫ	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ				
	«7.5»	«6»	«5»	«3»	«1»
Плавание 50 м. (сек.)	1.00	1.10	1.20	1.30	1.40
1)Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз). или 2) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).	12	10	8	5	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.).	32	28	25	20	15
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.).	37	33	30	28	26
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.).	+8	+6	+4	+2	0

Таблица 2.

**Средняя оценка результатов контрольных нормативов**

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	<b>отлично</b>	<b>хорошо</b>	<b>удовлетв.</b>	<b>неудовлетв.</b>
Средняя оценка тестов в баллах	25-30	16-24	6-15	0-5

**Обязательные контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов  
специальной медицинской группы  
(оценка в очках)**

**Девушки**

ТЕСТЫ	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ				
	«15»	«10»	«8»	«5»	«2»
Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз).	40	35	30	25	20
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.).	+8	+6	+4	+2	0

**Юноши**

ТЕСТЫ	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ				
	«15»	«10»	«8»	«5»	«2»
Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз за 1 мин.).	50	40	35	30	25
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.).	+6	+4	+2	+1	0

Таблица 2.

**Средняя оценка результатов контрольных нормативов**

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	<b>отлично</b>	<b>хорошо</b>	<b>удовлетв.</b>	<b>неудовлетв.</b>
Средняя оценка тестов в баллах	25-30	16-24	6-15	0-5

**Темы рефератов для студентов, временно освобожденных от практических занятий по физической культуре**

**2 семестр**

1. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
2. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
3. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижения на лыжах, плавание).
4. Физическая культура в обеспечении здоровья.

**3 семестр**

1. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.
2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
3. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.
4. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т.д.).

**4 семестр**

1. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
2. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
4. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональная проба).

**5 семестр**

1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
3. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях физической культурой и спортом.
4. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

**6 семестр**

1. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Методика проведения производственной гимнастики с учётом заданных условий и характера труда.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.
4. Физическая культура в профессиональной деятельности.

**Методические указания к подготовке и защите реферата:**

Обозначение проблемы, обоснование её актуальности; краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему; раскрытие темы; формулирование выводов; соблюдение объёма; соблюдение требований к внешнему оформлению; представление в полном объёме списка использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; правильные ответы на дополнительные вопросы.

**Требования к написанию реферата**

Объём реферата должен быть не менее 10-12 машинописных листов и содержать титульный лист; оглавление; текст; написанный по главам; выводы; список использованной литературы. Текст должен быть напечатан 14 шрифтом через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А 4 с соблюдением размеров полей: верхнее, левое и нижнее – 20 мм, правое – 10. Первой страницей считается титульный лист (нумерация не ставится), второй - оглавление.

Номера страниц указываются, начиная со второй страницы, снизу, по центру. Заголовки даются по центру. Текст реферата должен делиться на абзацы, и каждый абзац должен начинаться с красной строки. Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок. Например, если автор ссылается на работу, представленную в списке литературы под номером 7, то эта цифра, заключенная в скобки, ставится и в тексте реферата.