

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Волгоградский институт управления - филиал РАНХиГС
Юридический факультет
Кафедра физической и специальной подготовки

УТВЕРЖДЕНА
учёным советом
Волгоградского института
управления–филиала РАНХиГС
Протокол № 13 от 27 апреля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ,

**Б1.В.ДЭ.14.05 «ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ:
ПЛАВАНИЕ»**

(код и наименование дисциплины)

39.03.01 "СОЦИОЛОГИЯ"

(код, наименование направления подготовки /специальности)

Социальная структура, социальные институты и процессы

(наименование образовательной программы)

Очная

(форма (формы) обучения)

Год набора-2026

Волгоград, 2026 г.

Авторы–составители РПД:

кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической и специальной
подготовки ВИУ РАНХиГС

Е.А. Осипова

УТВЕРЖДЕНА

заведующий кафедрой физической
и специальной подготовки
кандидат педагогических наук, доцент,

Г.А. Дзержинский

(наименование кафедры) (ученая степень и(или) ученое звание) (Ф.И.О.)

Рабочая программа дисциплины Б1.В.ДЭ.14.05 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Плавание» одобрена на заседании кафедры физической и специальной подготовки Протокол № 11 от «06» апреля 2026 года

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Объем и место дисциплины в структуре образовательной программы
3. Содержание и структура дисциплины
4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии их оценивания
5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам
6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине
7. Методические материалы по освоению дисциплины
8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»
9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине,
соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы**

Дисциплина Б1.В.ДЭ.14.05 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Плавание» обеспечивает формирование у обучающихся следующих общепрофессиональных и профессиональных компетенций:

ОТФ/ТФ и реквизиты ПС (при наличии)**	Код комп етен ции **	Наименование Компетенции **	Код индикатор а достижени я компетенц ий **	Наименование индикатора достижения компетенций **	Образовательный результат **
Образовательный стандарт по направлению подготовки высшего образования 37.03.01 Психология от « 07 » сентября 2023 года № 01-24596 ОС актуализирован в соответствии с ФГОС 37.03.01 Психология, утвержденным приказом Минобрнауки России от 29 июля 2020 г. № 839 (зарегистрирован Минюстом России 21 августа	УК ОС-7 .	Способен поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.1	Способность использовать средства физической культуры и спорта для сохранения здоровья	УК ОС-7.1. 3-1. Знает содержание научно-практических основ физической культуры УК ОС-7.1. У-1. Умеет разрабатывать комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры УК ОС-7.1. В-1. Владеет навыками анализа индивидуального физического развития
			УК ОС-7.2	Способность использовать средства физической культуры и спорта для укрепления здоровья	УК ОС-7.2. 3-1. Знает содержание научно-практических основ здорового образа жизни УК ОС-7.2. У-1. Умеет осуществлять индивидуальный подбор комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры УК ОС-7.2. В-1. Владеет навыками оценки индивидуального физического развития
			УК ОС-7.3	Способность использовать средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной социальной деятельности	УК ОС-7.3. 3-1. Знает о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья УК ОС-7.3. У-1. Умеет разрабатывать композиции ритмической и аэробной гимнастики

2020 г., регистрацио нный № 59374)				УК ОС-7.3. В-1. Владеет навыками осуществления творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой
			УК ОС-7.4	Способность использовать средства физической культуры и спорта для обеспечения полноценной профессиональной деятельности УК ОС-7.4. 3-1. Знает о правилах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности УК ОС-7.4. У-1. Умеет разрабатывать комплексы упражнений атлетической гимнастики УК ОС-7.4. В-1. Владеет навыками осуществления руководящей роли в коллективных формах занятий физической культурой
			УК ОС-7.5	Способность использовать средства физической культуры и спорта для формирования здорового образа жизни УК ОС-7.5. 3-1. Знает о способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности УК ОС-7.5. У-1. Умеет использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития УК ОС-7.5. В-1. Владеет навыками организации и проведения спортивных мероприятий
			УК ОС-7.6	Способность использовать средства физической культуры и спорта для профилактики профессиональных заболеваний УК ОС-7.6. 3-1. Знает о профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек УК ОС-7.6. У-1. Умеет использовать средства и методы физического воспитания для физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни УК ОС-7.6. В-1. Владеет навыками участия в спортивных мероприятиях коллектива

2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО

Учебная дисциплина Б1.В.ДЭ.14.05 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Плавание» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов.

Освоение дисциплины «Физическая культура и спорт: Плавание.» происходит на первом, втором и третьем курсе ВИУ РАНХиГС (1-6 семестры) в соответствии с учебным планом.

Общий объем дисциплины составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов (4 ЗЕТ), в том числе контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий - практические занятия (далее – ПЗ) (виды занятий семинарского типа, за исключением лабораторных работ):

очная форма - 328 часов: лекций - 0 а.ч., практических занятий – 328 а.ч, самостоятельная работа – 0 часов.

Место дисциплины в структуре образовательной программы:

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Плавание» на 1 курсе изучается одновременно с дисциплиной «Физическая культура и спорт. (Обязательная часть)», которая также служит дальнейшим основанием для ее изучения на 2-3 курсах.

Форма промежуточной аттестации в соответствии с учебным планом - зачет.

3. Содержание и структура дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Очная форма обучения

№ п/п	Наименование тем и (или) разделов	ВСЕ ГО	Объем дисциплины, ак.час												Форма текущего контроля успеваемос ти, промежуто чной аттестации
			Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий								Самостоятельна я работа				
			Период теоретического обучения						Период промежуточной аттестации (сессия)						
			Занят ия лекци онног о типа		Занятия семинарско го типа		И К	КСР	КЭ	Кат тэк	Ко нтр оль	СРк р	СР эк	СР	
			Л / Д О Т	В Л	ЛР	ПЗ/ ДОТ									
Тема 1	Техническая подготовка	58				58									О, Т
Тема 2	Плавательная подготовка	82				82									О, Т
Тема 3	Интегральная подготовка	24				24									О, Т
Тема 4	Соревновательн ая подготовка	12				12									О, Т
Тема 5	Функциональная	12				12									О, Т

	тренировка													
Тема 6	Прикладно-ориентированная подготовка	48				48								О, Т
Тема 7	Специальная физическая подготовка	46				46								О, Т
Тема 8	Общая физическая подготовка	46				46								О, Т
Промежуточная аттестация														Зачет
Итого		328				328								

Используемые сокращения:

Л – лекции - занятия, предусматривающие преимущественную передачу учебной информации обучающимся педагогическими работниками организации и (или) лицами, привлекаемыми организацией к реализации образовательных программ на иных условиях,).

ВЛ – видео лекции.

ЛР – лабораторные работы.

ПЗ – практические занятия (за исключением лабораторных работ).

ИК – индивидуальные консультации.

КСР – контроль самостоятельной работы

КЭ – консультации перед экзаменом

Каттэк – контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий

Контроль - контактная работа на аттестацию в период экзаменационных сессий для заочной формы обучения

СРкр – самостоятельная работа на подготовку курсовой работы/ курсового проекта.

СРэк – самостоятельная работа на подготовку к экзамену. СР – самостоятельная работа в семестре на подготовку к учебным занятиям

Примечание: формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), реферат (Р), ситуационная задача (СЗ), решение задач (З)

3. Содержание и структура дисциплины

Практический раздел

Тема 1. Техническая подготовка УК ОС-7.

Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду)

Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов

Кроль на груди и кроль на спине: движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. **Брасс:** движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений.

Баттерфляй: движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

Повороты и старты

Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине. Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

Игры в воде

«Невод», «Байдарки», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч» и т.д.

Тема 2. Плавательная подготовка УК ОС-7.

Кроль на груди. Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д. Плавание кролем на сцепление; в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки непременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д.(вдох выполняется под каждую руку). Для совершенствования двухударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй и одной руки кролем, вторая – вытянута вперед, вдох в сторону гребка (внимание обращается на оптимальное согласование гребка рукой с двумя захлестывающими ударами стоп вниз; один удар приходится на вдох руки в воду и захват воды, другой – на энергичное завершение гребка). То же, но вторая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки. Темповое плавание на коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой – подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед.

Кроль на спине. Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений. Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него). Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатой к бедру, подчеркнуто выходит из воды вверх и имитирует движение, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду). Плавание на спине с подменой: выполняется три гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой – правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание – на своевременную передачу гребка с руки на руку). Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или баттерфляем). Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью к наружи, другая у бедра, ноги непрерывно работают, после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно – выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движении рук настает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется.. Плавание

на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например во время гребка левой – выдох, во время проноса левой вдох); один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

Баттерфляй. Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах). Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе у бедра). Плавание с помощью движений ног и одной рукой баттерфляем, другая рука вытянута вперед в ритме двух ударного слитного дельфина (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двух ударного слитной координацией. Плавание баттерфляем в двухударной слитной координацией, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой (правая у бедра), цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д. То же, но в цикле движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед. Плавание двухударным слитным баттерфляем с задержкой дыхания, с задержкой дыхания через 2-3 цикла, с дыханием через цикл и на каждый цикл движений руками (постепенно длина и количество учебных отрезков увеличиваются) Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

Брасс. Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем в ритме безнаплывного одноударного баттерфляя (движение стоп вниз совпадают с посылом мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног и без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким подниманием локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды) Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками наружу и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты вперед или находятся у бедер). Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл без наплывного брасса. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без наплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведение рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

Старты и повороты. Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета). Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10м со старта под команду на время. Стар при смене этапов в эстафетном плавании. Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем. Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками. Закрытые повороты на спине с проносом по воздуху над собой или через сторону. Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой. Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность. Проплывание на время контрольного отрезка 15м, включающего в себя поворот.

Тема 3. Интегральная подготовка УК ОС-7.

Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Подготовка к соревнованиям, распределение сил, разработка тактики поведения. Подготовка к эстафете, распределение сил, разработка тактики поведения.

Тема 4. Соревновательная подготовка УК ОС-7.

Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу. Модельные тренировки, прикидки.

Тема 5. Функциональная тренировка УК ОС-7.

Общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лёжа; перемещения из положения упор лёжа.

Тема 6. Прикладно-ориентированная подготовка УК ОС-7.

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

Тема 7. Специальная физическая подготовка УК ОС-7.

Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов : движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании. Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами: маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.

Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде. Например, аналогично упражнению 8х50м. на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 с. каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (на 1 году обучения) до 40-60 мин (на 4 году обучения).

Тема 8. Общефизическая подготовка УК ОС-7.

Ходьба и бег: ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м.

Упражнения для рук плечевого пояса: из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднятие и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

Упражнения для туловища и шеи: наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднятие и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднятие прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

Упражнения на растягивание и подвижность в суставах: маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

Имитационные упражнения: движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

Упражнения с отягощениями (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

Прыжки: прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др. Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу- шпагат, стойка на лопатках и др. Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний.

4. Типы оценочных материалов, показатели и критерии оценивания

4.1. Оценочные материалы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Плавание» входят в состав оценочных материалов по образовательной программе. Совокупность оценочных материалов по всем дисциплинам (модулям) образовательной программы составляет фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с целью оценивания достижения обучающимися планируемых результатов обучения.

4.2. ФОС разработан как комплекс проверочных заданий различного типа и уровня сложности, включает критерии и шкалы оценивания, а также «ключи» правильных ответов. ФОС формируется как отдельный документ и хранится в электронном виде, доступ к ФОС предоставлен ограниченному кругу лиц.

4.3. Для самостоятельной работы обучающихся при подготовке к текущему контролю успеваемости и промежуточной аттестации в рабочих программах дисциплин размещены типовые проверочные задания, которые можно условно разделить на задания закрытого, комбинированного и открытого типов.

Задания закрытого типа — это тестовые задания, в которых каждый вопрос сопровождается готовыми вариантами ответов, из которых необходимо выбрать один или несколько правильных.

Задания открытого типа — это задания, в которых на каждый вопрос должен быть предложен развернутый обоснованный ответ.

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Плавание» предусматривает задания практического типа:

Задания практического типа – это задания которые предполагают выполнение физических действий и упражнений физического характера на занятии и при сдаче контрольных нормативов.

В зависимости от типа задания рекомендованы определенная последовательность выполнения и система оценивания выполнения заданий.

4.4. Типы заданий, сценарии выполнения, критерии оценивания

ТИП ЗАДАНИЯ	ИНСТРУКЦИЯ	СЦЕНАРИИ ВЫПОЛНЕНИЯ	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ
Задание закрытого типа с выбором одного правильного ответа из нескольких вариантов предложенных	Прочитайте текст, выберите правильный ответ	1. Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2. Внимательно прочитать предложенные вариант-ты ответа. 3. Выбрать один верный ответ. 4. Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа (например, 3 или В).	Ответ считается верным, если правильно указана цифра или буква
Задание открытого типа с развернутым ответом	Прочитайте текст и запишите развернутый обоснованный ответ	1. Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2. Продумать логику и полноту ответа.	Ответ считается верным: 1. Отсутствие фактических ошибок.

		3.Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4.В случае расчетной задачи, записать решение и ответ	2. Раскрытие объема используемых понятий (полнота ответа). 3.Обоснованность ответа (наличие аргументов). 4. Логическая последовательность излагаемого материала.
Задание практического типа	Выполнение нормативов/физических упражнений в рамках учебного занятия	1.выслушать технику безопасности 2. провести комплекс ОРУ, БУ 3. ознакомиться с техникой и методикой выполнения физического упражнения 4.выполнить комплекс упражнений в рамках задач занятия 5. выполнить программный норматив	Ответ считается верным: 1.продемонстрированно правильное техническое выполнение упражнения 2.выполнено необходимое количество повторов 3. в полном объеме выполнена физическая нагрузка, предусмотренная задачами занятия

4.5. Общая шкала оценивания результатов текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся с применением БРС

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Бинарная система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для бинарной системы
95-100	Отлично	Зачтено	A	P/ Passed
85-94			B	P/ Passed
75-84	Хорошо		C	P/ Passed
65-74			D	P/ Passed
55-64	Удовлетворительно		E	P/ Passed
0-54	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F/Failed

Соотношение баллов за текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию, а также повторную промежуточную аттестацию:

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости	Максимальная сумма баллов за промежуточную аттестацию	Максимальная итоговая балльная оценка	Максимальная сумма баллов за повторную промежуточную аттестацию
60 баллов	40 баллов	100 баллов	100 баллов

5. Формы аттестации, типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся, критерии и шкалы оценивания по контрольным точкам

5.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие формы текущего контроля успеваемости обучающихся (в том числе, задания к контрольным точкам):

№ п/п	Наименование тем (разделов)	Методы текущего контроля успеваемости
Тема 1	Техническая подготовка	<i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i>
Тема 2	Плавательная подготовка	<i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i>
Тема 3	Интегральная подготовка	<i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i>
Тема 4	Соревновательная подготовка	<i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i>
Тема 5	Функциональная тренировка	<i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i>
Тема 6	Прикладно-ориентированная подготовка	<i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i>
Тема 7	Специальная физическая подготовка	<i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i>
Тема 8	Общая физическая подготовка	<i>оценка физической подготовленности, устный опрос (для освобожденных)</i>

5.2. Типовые оценочные материалы для текущего контроля успеваемости обучающихся (вне контрольных точек):

Тема 1-2. Техническая подготовка. Плавательная подготовка. УК ОС-7.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Плавание 25 м кроль на груди (с)	45	50	55	60	65 и более
2	Плавание 25 м брасс (с)	45	50	55	60	65 и более

3	Плавание 25 м кроль на спине (с)	38	40	52	65	70 и более
4	Плавание 50 м кроль на груди (мин., с)	1.20	1.25	1.30	1.40	1.50 и более
5	Плавание 50 м кроль на спине (мин., с)	1.15	1.20	1.25	1.45	1.55 и более.
6	Плавание 50 м брасс (мин., с)	1.35	1.40	1.45	1.55	2.05 и более.

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Плавание 25 м кроль на груди (с)	18	20	22	40	45 и более
2	Плавание 25 м брасс (с)	22	24	28	45	50 и более
3	Плавание 25 м кроль на спине (с)	20	22	25	45	50 и более
4	Плавание 50 м кроль на груди (мин., с)	0.45	0.50	0.55	1.10	1.20 и более
5	Плавание 50 м кроль на спине (мин., с)	0.50	0.55	1.05	1.15	1.25 и более.
6	Плавание 50 м брасс (мин., с)	0.50	1.00	1.10	1.15	1.25 и более.

Тема 3-4. Интегральная подготовка. Соревновательная подготовка УК ОС-7

Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
	Плавание 25 м кроль на груди (с)	30	35	40	45	50 и более
	Плавание 25 м брасс (с)	40	45	48	55	58 и более
	Плавание 25 м кроль на спине (с)	28	30	32	45	50 и более
	Плавание 50 м кроль на груди (мин., с)	1.00	1.05	1.10	1.20	1.30 и более
	Плавание 50 м кроль на спине (мин., с)	1.05	1.10	1.15	1.25	1.35 и более.
	Плавание 50 м брасс (мин., с)	1.15	1.20	1.25	1.45	1.55 и более.

Юноши

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
	Плавание 25 м кроль на груди (с)	18	20	22	40	45 и более
	Плавание 25 м брасс (с)	22	24	28	45	50 и более
	Плавание 25 м кроль на спине (с)	20	22	25	45	50 и более
	Плавание 50 м кроль на груди (мин., с)	0.45	0.50	0.55	1.10	1.20 и более
	Плавание 50 м кроль на спине (мин., с)	0.50	0.55	1.05	1.15	1.25 и более.
	Плавание 50 м брасс (мин., с)	0.50	1.00	1.10	1.15	1.25 и

						более.
--	--	--	--	--	--	--------

Тема 5-6. Функциональная тренировка. Прикладно-ориентированная подготовка УК ОС-7

Девушки

№ п/ п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
	Плавание 25 м кроль на груди (с)	20	28	30	40	45 и более
	Плавание 25 м брасс (с)	30	35	38	45	50 и более
	Плавание 25 м кроль на спине (с)	28	30	32	45	50 и более
	Плавание 50 м кроль на груди (мин., с)	1.00	1.05	1.10	1.20	1.30 и более
	Плавание 50 м кроль на спине (мин., с)	1.05	1.10	1.15	1.25	1.35 и более.
	Плавание 50 м брасс (мин., с)	1.15	1.20	1.25	1.45	1.55 и более.

Юноши

№ п/ п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
	Плавание 25 м кроль на груди (с)	18	20	22	40	45 и более
	Плавание 25 м брасс (с)	22	24	28	45	50 и более
	Плавание 25 м кроль на спине (с)	20	22	25	45	50 и более
	Плавание 50 м кроль на груди (мин., с)	0.45	0.50	0.55	1.10	1.20 и более
	Плавание 50 м кроль на спине (мин., с)	0.50	0.55	1.05	1.15	1.25 и более.
	Плавание 50 м брасс (мин., с)	0.50	1.00	1.10	1.15	1.25 и более.

Тема 7-8. Специальная физическая подготовка. Общефизическая подготовка. УК ОС-7

Девушки

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Планка	70	65	60	55	50	45	40	35	30	25
2	Бег 500, мин	2.00	2.10	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50

Юноши

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Планка	90	85	80	75	70	65	60	55	50	40
2	Бег 500, мин	1.25	1.30	1.35	1.40	1.45	1.50	1.55	2.00	2.05	2.10

5.3 Один или несколько тематических блоков дисциплины завершаются контрольной

точкой (далее – КТ). Текущий контроль успеваемости по дисциплине предусматривает 2 (две) КТ в течение периода освоения дисциплины.

Максимальное количество баллов за любой тип работ в рамках КТ составляет 100 (сто) баллов.

Распределение весовых коэффициентов по КТ в рамках текущего контроля успеваемости по дисциплине и формулы расчета:

Наименование контрольной точки	Максимальное количество баллов за работу в рамках КТ, которое может набрать студент	Коэффициент веса контрольной точки	Результат контрольной точки, участвующий в формировании итоговой балльной оценки по дисциплине (отражается в журнале БРС в СДО)
КТ 1	100	0,3	30
КТ 2	100	0,3	30
Итого:	x	0,6	60

Формула расчета результата контрольной точки для студентов основной и специальной медицинской группы:

$$100\% = 60\% (\text{работа на занятии}) + 40\% (4 \text{ норматива по } 10 \text{ баллов})$$

Формула расчета результата контрольной точки для студентов освобожденных от практических занятий:

По итогам $\sum$ баллов пяти ответов теоретического материала (5 вопросов теории по 20 баллов от 0 до 100 баллов(%)). Студентом на учебном занятии сдается не более одной темы.

$$100\% = 5 \times 1 \text{ вопрос } 20 \text{ баллов}$$

Результат контрольной точки = Количество баллов за работу в рамках КТ X Коэффициент веса контрольной точки.

5.4. Формы текущего контроля успеваемости обучающихся в рамках КТ и типовые оценочные материалы:

КТ – 1. Тема 1-4

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной и технической подготовленности обучающихся основной группы

(ДЕВУШКИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
КТ-1											
1	Бег 60м	9,5	9,6	9,7	9,8	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4
2	Подтягивание на низкой перекладине.	15	14	13	12	11	10	9	8	6	4
3	Подъём туловища из исходного положения лёжа на	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19

	спине в сед (30 с)										
4	Бег 1000, мин	4.40	4.48	4.56	5.04	5.12	5.20	5.28	5.36	5.44	5.54

(ЮНОШИ)

№	Наименование упражнений нормативы	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
КТ-1											
1	Поднимание и опускание прямых ног	37	35	33	31	29	27	25	23	21	19
2	Подтягивание	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	Рывок гири 16кг.	50	46	42	38	34	30	26	22	18	14
3	Бег 100 м, с.	13.8	14.2	14.5	14.8	15,1	15.5	15.8	16.1	16.6	17.1
4	Бег 1500, мин	5.50	6.00	6.10	6.20	6.30	6.40	6.50	7.00	7.10	7.20

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной, технической
подготовленности
обучающихся *СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ*
(ДЕВУШКИ)

№	Баллы нормативы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
	Отжимания с колен (кол-во раз)	25	24	23	22	21	20	19	18	17	15
	Гибкость (см)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
	Ходьба 10 кругов (мин)	11.30	11.35	11.40	11.45	11.50	11.55	12.00	12.05	12.10	12.15
	Уголок	18	17	16	15	14	13	12	11	10	8

(Юноши)

№	Баллы нормативы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Отжимания или подтягивание на низ. перекладине (кол-во раз)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
2	Гибкость (см)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
3	Ходьба 10 кругов (мин)	11.30	11.37	11.45	11.55	12.00	12.10	12.15	12.20	12.25	12.30
	Уголок	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11

ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Устный опрос по темам:

1. Исторические шаги в становлении и развитии физической культуры.
2. Цель и задачи физической культуры.
3. Основные понятия физической культуры: физическая культура, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическое развитие, физическая рекреация, физическая реабилитация, спорт.
4. Физическая культура в структуре профессионального образования.
5. Организация физического воспитания в ВУЗе.

КТ-2. Тема 5-8

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной и технической подготовленности обучающихся основной группы

Юноши/Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Выдох в воду стоя на дне бассейна и опустив лицо в воду (10 раз)	Оценка технических действий				
2	Проплывание с работой ног кролем на груди с выдохом в воду с опорой на доску (50 м)	40	45	48	55	58 и более
3	Работа ног кролем на спине, руки за головой (50 м)	28	30	32	45	50 и более
4	Проплывание кролем на груди, выполняя гребок одной рукой, с дыханием (50 м)	1.00	1.05	1.10	1.20	1.30 и более
5	Проплывание кролем на груди 50 м (скольжение, выдох в воду, работа ног и рук)	1.05	1.10	1.15	1.25	1.35 и более.
6	Проплывание кролем на спине в полной координации (50 м)	1.15	1.20	1.25	1.45	1.55 и более.

Юноши/Девушки

№ п/п	Наименование упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
	Наклон вперед из положения, сидя ноги вместе (см)	15	10	8	6	4
	Сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (количество раз) девушки с колен	50	40	30	20	10 и менее
	Прыжки со скакалкой 1 минуту без сбоев (количество раз)	160	150	140	130	120 и менее
	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	60	50	40	30	20 и менее
	Поднимание туловища, лежа на животе за 1 минуту (количество раз)	40	35	30	25	20 и менее

Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической, специальной, технической подготовленности

обучающихся **СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**
(**ДЕВУШКИ**)

Баллы нормативы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
--------------------	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

	Бадминтон (кол-во раз)	60	55	50	48	46	44	42	40	38	36
	Пресс макс. (кол-во раз)	55	54	53	52	51	50	48	46	44	42
	Планка (сек)	65	60	55	50	48	46	44	42	40	38
1.	Равновесие (кол-во раз)	60	58	56	54	52	50	45	40	35	30

(Юноши)

№	Баллы нормативы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Бадминтон (кол-во раз)	60	55	50	48	46	44	42	40	38	36
2	Пресс макс. (кол-во раз)	55	54	53	52	51	50	48	46	44	42
3	Планка (сек)	65	60	55	50	48	46	44	42	40	38
4	Приседания (кол-во раз)	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32

ОСВОБОЖДЕННЫЕ ОТ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Устный опрос по темам:

1. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
2. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов
4. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
5. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

Оценочные средства

При изучении дисциплины, обучающиеся в течении семестра, посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, участвуют в различных соревнованиях и сдают зачет.

Обучающиеся **подготовительной, специальной медицинской группы**, а также **освобожденные от практических занятий**, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале.

Шкала оценивания по дисциплине

Шкала оценивания по дисциплине	
Баллы	Оценка
0-54	неудовлетворительно - «не зачтено»
55 - 64	удовлетворительно - «зачтено»
65-84	хорошо - «зачтено»
85-100	отлично - «зачтено»

Тип работы	Минимально допустимое количество баллов	Максимальное количество баллов
Посещение практических занятий (<i>аудиторно</i>) <i>(балл в зависимости от количества посещенных занятий в срезе)</i>	35	60
Сдача практических контрольных тестов по видам спорта / специализациям или оценки физической подготовленности (<i>аудиторно</i>)	20	40
Итого	55	100
Сдача практических контрольных тестов промежуточной аттестации	0	40
<i>Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.</i>	<i>0</i>	<i>30</i>

6. Формы промежуточной аттестации, критерии и шкала оценивания, типовые оценочные материалы по дисциплине

6.1. Промежуточная аттестация (зачет)

Унифицированные нормативы для студентов, отнесенных к основной группе здоровья

Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах					
	Юноши			Девушки		
	10	8	6	10	8	6

Сгибание/ разгибание рук в упоре лежа, количество раз	35	30	25	25	20	15
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	-	-	-	20	14	10
Подтягивание из виса на высокой перекладине	15	12	8	-	-	-
Прыжок в длину с места	270	250	230	200	180	160
Сгибание/ разгибание туловища из положения лёжа (за минуту)	40	35	30	40	35	30
Прыжки через скакалку (за минуту)	150	140	130	160	150	140
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см))	13	8	6	20	16	14

**Унифицированные нормативы для студентов, отнесенных к
подготовительной группе здоровья**

Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах					
	Юноши			Девушки		
	10	8	6	10	8	6
Сгибание/ разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	30	25	20	20	15	10
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	-	-	-	15	10	6
Подтягивание из виса на высокой	12	10	6	-	-	-

перекладине						
Прыжок в длину с места	260	240	210	180	170	160
Сгибание/разгибание туловища из положения лёжа (без учёта времени)	55	45	35	55	45	35
Прыжки через скакалку (без учёта времени)	130	120	110	140	130	120
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см))	13	8	6	16	9	7

Унифицированные нормативы для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе здоровья

Наименование упражнений (по выбору)	Оценка в баллах					
	Юноши			Девушки		
	10	8	6	10	8	6
Сгибание/разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	20	15	10	15	10	8
Бросок теннисного мяча о стену и его ловля (поочерёдно каждой рукой; результат по каждой руке)	5/5	3/3	2/2	5/5	3/3	2/2
Задержка дыхания (секунды)	30 сек	25 сек	20 сек	30 сек	25 сек	20 сек
Передача теннисного мяча, стоя на одной ноге с закрытыми глазами (поочерёдно каждой ногой; результат по	7/7	5/5	3/3	7/7	5/5	3/3

каждой ноге)						
Сгибание/ разгибание туловища из положения лёжа (без учёта времени)	35	30	25	30	25	20
Упор лёжа на предплечье (секунды)	40 сек	35 сек	30 сек	35 сек	30 сек	25 сек
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи (см)	10	5	3	15	10	5

Темы рефератов для промежуточной аттестации (зачет) для студентов временно освобожденных от практических занятий

Примерный перечень тем рефератов

1. История возникновения и становление плавания как вида спорта в России и за рубежом.
2. Роль плавания в системе физического воспитания.
3. Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания.
4. Техника спортивных видов/способов плавания, эволюция видов/способов плавания.
5. Особенности занятий плаванием при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, нервной системы, органов дыхания, травмах опорно-двигательного аппарата, детском церебральном параличе.
6. Оказание первой помощи пострадавшему на воде, техника безопасности при занятиях плаванием.
7. Биомеханические характеристики плавания.
8. Оздоровительное влияние плавания на организм человека.
9. Показания и противопоказания к занятиям плаванием.
10. Оздоровительное плавание - как средство закаливания.
11. Организация и проведение соревнований по плаванию.

6.2. Типовые оценочные материалы промежуточной аттестации

Оценочные средства для промежуточной аттестации

При изучении дисциплины, обучающиеся в течении семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, участвуют в различных соревнованиях и сдают зачетные нормативы.

Обучающиеся **подготовительной, специальной медицинской группы**, а также **освобожденные от практических занятий**, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Дополнительные баллы обучающийся может получить в учебном семестре за:

- спортивный компонент (участие в соревнованиях международного и российского уровня, за институт – 30 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях регионального уровня за институт / факультет) – 25 баллов;

- спортивный компонент (участие в соревнованиях городского уровня за институт / факультет), занятия в секции – 15 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях уровня института) – 15 баллов;
- спортивный компонент (участие в соревнованиях уровня факультета) – 10 баллов;
- научный компонент (участие в научно-практических конференциях) – 10 баллов;
- выполнение заданий повышенной сложности (подготовка презентации) – 6 баллов;
- написание и защита реферата (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по уважительной причине) – 40 баллов.

Сдача нормативов ГТО:

на золотой значок – 30 баллов;

на серебряный значок – 20 баллов;

на бронзовый значок – 10 баллов

Промежуточная аттестация (зачёт) – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

При оценивании результатов устного опроса используется следующая шкала оценок:

100% - 85% (отлично)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы на высоком уровне. Свободное владение материалом, выявление межпредметных связей. Уверенное владение понятийным аппаратом дисциплины. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы на высоком уровне. Способность к самостоятельному нестандартному решению практических задач
84% - 65% (хорошо)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы достаточно . Детальное воспроизведение учебного материала. Практические навыки профессиональной деятельности в значительной мере сформированы. Присутствуют навыки самостоятельного решения практических задач с отдельными элементами творчества.
64% - 55% (удовлетворительно)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, сформированы на минимальном уровне. Наличие минимально допустимого уровня в усвоении учебного материала, в т.ч. в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности сформированы не в полной мере.
менее 55% (неудовлетворительно)	Этапы компетенции, предусмотренные образовательной программой, не сформированы. Недостаточный уровень усвоения понятийного аппарата и наличие фрагментарных знаний по дисциплине. Отсутствие минимально допустимого уровня в самостоятельном решении практических задач. Практические навыки профессиональной деятельности не сформированы.

Проверка реферата

Уровень знаний, умений и навыков обучающегося при проверке реферата во время проведения текущего контроля определяется баллами в диапазоне 0-40 %. Критериями оценивания при проверке реферата является демонстрация основных теоретических положений в рамках осваиваемой компетенции. При оценивании результатов устного опроса используется следующая шкала оценок:

40%	Учащийся демонстрирует совершенное знание основных теоретических положений в рамках этапа осваиваемой компетенции.
30% - 39%	Учащийся демонстрирует знание большей части основных теоретических положений в рамках этапа осваиваемой компетенции.
20% -29%	Учащийся демонстрирует достаточное знание основных теоретических положений в рамках этапа осваиваемой компетенции.
менее 19%	Учащийся демонстрирует отсутствие знания основных теоретических положений в рамках

Показатели оценивания реферата:

- степень раскрытия сути исследуемой проблемы,
 - наличие различных точек зрения, а также собственных взглядов на нее,
 - объем и оформление текста реферата – объем 10 листов, включая титул, содержание с указанием страниц и список использованной литературы;
- оформление: формат А4, шрифт ТR 14, интервал 1,5, текст по ширине страницы, поля: левое и правое 2 см, верхнее, нижнее 3см.

7. Методические материалы по освоению дисциплины

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учитывается ряд индивидуальных особенностей. Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на работе обучающихся, а также на максимально возможное разнообразие форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Описание полного объема практических умений и навыков, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности, примерный перечень домашних заданий, примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий содержатся в

- «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

<https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>

- методических указаниях кафедры физической и специальной подготовки ВИУ РАНХиГС.

Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ

Реферат является индивидуальной самостоятельно выполненной работой студента. Тему реферата студент выбирает из перечня тем, рекомендуемых преподавателем, ведущим соответствующую дисциплину.

Чтобы изложить свое собственное мнение по определенной проблеме, требуется, во-первых, хорошо знать материал, а во-вторых, быть готовым уметь передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе одного или двух источников. В других случаях требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При этом важно использовать личные картотеки выписок, справок, документов. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания студента, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы,

необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

Реферат должен содержать следующие структурные элементы: Титульный лист Содержание Введение Основная часть Заключение Список литературы Приложения (при необходимости). Каждый раздел реферата начинается с названия. Оформляется справочнобиблиографическое описание литературы и других источников.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во введении (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показывается цель и задачи производимого в реферате анализа. В основной части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

Реферат носит исследовательский характер, содержит результаты творческого поиска автора. В заключении (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы в рамках государства, региона или сферы управления.

Реферат оформляется на стандартных листах бумаги А 4 (210×297 мм) с одной стороны.

Требования к оформлению рефератов: шрифт – 14, поля – по 2 см, интервал – 1, объем – не менее 10 стр. Формат: набор Word 8.0, Word 10.0, шрифт: Times New Roman, 12-й или 14-й кегль (для сносок 10-й кегль).

Рефераты могут быть сданы обучающимися и проверены преподавателем, как в системе дистанционного обучения (СДО), так и на бумажном носителе.

8. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет".

8.1. Основная литература

1. Плавание : учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — Москва : ИНФРА-М, 2026. — 290 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/19706. - ISBN 978-5-16-018687-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2218831>

2. Морозов, В. О. Теория и методика преподавания плавания : учебно-методическое пособие / В. О. Морозов. - 2-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2022. - 118 с. - ISBN 978-5-9765-5143-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1906155>

3. Акрамовский, И. Н. Методика начального обучения студентов технических вузов спортивному плаванию : учебно-методическое пособие / И. Н. Акрамовский. - Москва : Изд. Дом МИСиС, 2014. - 56 с. - ISBN 978-5-87623-813-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1248562>

8.2. Дополнительная литература

4. . Ериков, В. М. Теория и методика спортивного и оздоровительного плавания : учебное пособие для вузов / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. В. Иванникова. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 248 с. — ISBN 978-5-507-50330-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/447155>

5. Плавание и аквааэробика как формы занятий по дисциплине "физическая культура и спорт" со студентами среднего и высшего профессионального образования : учебно-методическое пособие / Л. В. Березина, И. В. Волкова, М. С. Витушкина [и др.]. - Н. Новгород : ННГАСУ, 2022. - 46 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2150278>

8.3 Нормативные правовые документы

1. Конституция Российской Федерации.

2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 - ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».

4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р.

5. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

8.4. Интернет-ресурсы

- 1 biblioclub.ru – Интернет-библиотека.
- 2 consultant.ru – справочно-правовая база.
- 3 garant.ru – справочно-правовая база
- 4 <http://ranepa.ru> –электронный каталог библиотеки
- 5 eLIBRARY.RU-Научная электронная библиотека

9. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

№ п/п	Наименование спортсооружений	Количество	Площадь одного сооружения	Учебный корпус	Виды спорта
1	Универсальный спортивный зал с раздевалками и душевыми	1	24X36 864 м2	3	футбол
2	Открытые площадки	1	40X20 800 м2	3	футбол
3	Тренажерный зал с раздевалками и душевыми	1		3	атлетическая гимнастика
4	Фитнес зал	1		3	атлетическая гимнастика

Для реализации программы учебной дисциплины используются следующие спортивные сооружения с соответствующим набором спортивного инвентаря.

1. Открытое спортивное сооружение:

- площадка для игры в баскетбол и волейбол;
- легкоатлетические дорожки;
- мини-футбольная площадка с искусственным покрытием;
- спортивный городок.

2. Зал для спортивных игр.

3. Зал фитнеса / аэробики.

4. Тренажерный зал.

Кроме этого материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- лекционные аудитории, оборудованные видеопроекционным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном;
- помещения для проведения семинарских и практических занятий, оборудованные учебной мебелью.

Дисциплина поддержана соответствующими лицензионными программными продуктами: Microsoft Windows 7 Prof, Microsoft Office 2010, Kaspersky 8.2, СПС Гарант, СПС Консультант.

Программные средства обеспечения учебного процесса включают:

- программы презентационной графики (MS PowerPoint – для подготовки слайдов и презентаций);

- текстовые редакторы (MS WORD), MS EXCEL – для таблиц, диаграмм.

Вуз обеспечивает каждого обучающегося рабочим местом в компьютерном классе в соответствии с объемом изучаемых дисциплин, обеспечивает выход в сеть Интернет.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся включают следующую оснащенность: столы аудиторные, стулья, доски аудиторные, компьютеры с подключением к локальной сети института (включая правовые системы) и Интернет.

Для изучения учебной дисциплины используются автоматизированная библиотечная информационная система и электронные библиотечные системы.