

МИНОБРНАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Академия физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор Академии физической культуры
и спорта
Степанова Т.А. /
(подпись) (Ф.И.О.)
« 28 » июня 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (плавание)

Направление подготовки/специальность:

все направления подготовки

Уровень образования:

бакалавр

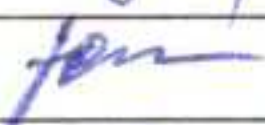
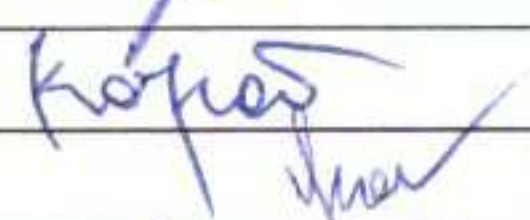
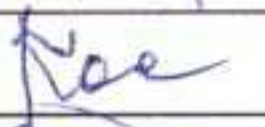
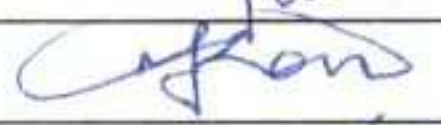
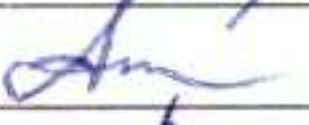
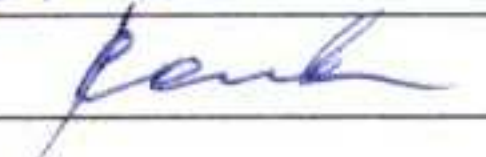
Форма обучения:

очная, очно-заочная, заочная

г. Ростов-на-Дону, 2018

Программа одобрена на заседании кафедры физической культуры
«__04__» июня 2018 г., протокол № 10

Составители:

	Приходько А.Н. ст., преподаватель
	Ларионова Н.Н., к.п.н., доцент
	Коробкина А.А., ст. преподаватель
	Устькачкинцев Ю.А., доцент
	Касперович Ю.Н., к.ф.н., доцент
	Капустина Е.В., к.б.н., доцент
	Нестор Д.М. преподаватель
	Липчанский В.В., ст. преподаватель
	Романов А.А., ст. преподаватель

Программа утверждена на заседании Ученого совета
Академии физической культуры и спорта
протокол № 8 от 28.06.2018

I. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Цели освоения дисциплины: формирование физической культуры студента как системного и интегративного качества личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной и профессиональной деятельности. Учебная дисциплина плавание представлена как обязательная учебная дисциплина и выступает одним из факторов социокультурного бытия, обеспечивающего биологический потенциал жизнедеятельности, плавание эффективное средство физического воспитания в широком возрастном диапазоне, благодаря разностороннему воздействию на организм человека водной среды. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей; Достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями студентов; Производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия, относящиеся к основным видам прикладного плавания.

2. Задачи дисциплины:

- 1) освоение основных ценностей физической культуры, обеспечивающее повышение уровня личностного здоровья, эффективное самосовершенствование и самовоспитание;
- 2) обеспечить уровень подготовленности, соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов с необходимым запасом знаний, умений и навыков, а также достаточным уровнем физической подготовленности для сохранения и укрепления здоровья и трудовой деятельности;
- 3) включение студентов в реальную физкультурно-спортивную практику, её активное творческое использование во всестороннем развитии личности;
- 4) содействие разностороннему развитию организма, сохранению и укреплению здоровья студентов, повышению ими уровня общей физической подготовленности, развитию профессионально важных физических качеств и психомоторных способностей будущих специалистов;
- 5) формирование потребности студентов в физическом самосовершенствовании и поддержании уровня здоровья через сознательное использование всех организационно-методических форм занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- 6) формирование умения выбора и использования физических упражнений, способствующих развитию необходимых физических качеств изучаемого вида спорта (физкультурно-оздоровительной деятельности) с учетом уровня физической подготовленности занимающихся;
- 7) формирование навыка самостоятельной организации досуга с использованием средств физической культуры, спорта и оздоровительных технологий;
- 8) овладение основами семейного физического воспитания, бытовой физической культурой, принципами здорового образа жизни;
- 9) организация оптимального двигательного режима студенческой молодежи.
- 10) овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- 11) обучение основам техники всех способов плавания и широкому кругу двигательных навыков;
- 12) развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- 13) формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям плаванием и к здоровому образу жизни;
- 14) обучение основам техники способов прикладного плавания, приёмов, облегчающих задержку дыхания, и погружения в воду;
- 15) обучение основам техники спасения утопающих;

II. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СИСТЕМЕ ОП ВО

2.1. Учебная дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (плавание)» относится к блоку Б1 основной образовательной программы бакалавриата по всем направлениям подготовки и предназначена для студентов 1-3 курсов (1-5 семестры).

Является обязательной дисциплиной стандартов ФГОС ВО основной образовательной программы бакалавриата по всем направлениям подготовки и предназначена для студентов 1-3 курсов (1-5 семестры).

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, (ЗУН) формируемы предшествующими дисциплинами:

- физическая культура.

При изучении дисциплины плавание студент опирается на следующее:

Знания:

- техники безопасности поведения в бассейне на воде и открытых водоёмах;
- теоритических основ и методик обучения технике спортивных способов плавания на суше и в воде и её совершенствования в объёме учебной программы;
- теоритических основ и методики обучения прикладным способам плавания;
- приёмов, облегчающих задержку дыхания, приёмов, облегчающих погружение в воду (способов погружения);
- техники спасения утопающих (вход в воду, подплывание к утопающему, освобождение от возможных захватов, транспортировка к берегу;
- оказание первой помощи на берегу (способами: Сильвестра – Броша; Шефера; Каллистова), искусственное дыхание;
- правил и методики организации и проведения соревнований по плаванию.

Умения:

- реализовать методы и средства обучения в каждом из стилей плавания с учётом его специфики;
- разрабатывать перспективные и оперативные планы программы учебных и тренировочных занятий в сфере физической культуры спорта;
- уметь правильно распределять физическую нагрузку на организм пловца по времени нахождения в воде;
- уметь использовать в учебно-тренировочной работе физические упражнения из других видов спорта;
- реализовать методы и средства обучения в каждом из стилей прикладного плавания с учётом его специфики;
- использовать техники спасения утопающих (вход в воду, подплывание к утопающему, освобождение от возможных захватов, транспортировка к берегу);
- оказывать первую помощь на берегу (способами: Сильвестра – Броша; Шефера; Каллистова), искусственное дыхание на тренажёре.

Навыки:

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к сдаче нормативов ГТО;
- подготовки к профессиональной педагогической деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.
- соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования к местам и условиям учебно-тренировочных занятий.

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной: «Культура здоровья (физическая

культура) Блока Б 1»:

- содержательно-методическая взаимосвязь дисциплины с другими частями ПО является частью федерального компонента, формирующего практические и методические умения и навыки выпускника по специальности и разработано с учетом знаний студентов содержания смежных дисциплин.

III. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов общекультурной компетенции в соответствии с ФГОС ВО и ОП ВО по всем направлениям подготовки (специальности):

- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

Шифр и формулировка компетенций (результаты освоения ОП)	Элементы компетенций, формируемые дисциплиной
Общекультурные компетенции (ОК)	
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знания: 1. научно-практические основы и принципы физической культуры, оздоровительных технологий, здорового образа и стиля жизни; 2. значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям, формировании здорового образа жизни; 3. роль плавания как эффективного и доступного средства физической культуры и спорта; 4. техники способов спортивного плавания и видов прикладного плавания (преодоление водных преград, ныряние, прыжки в воду, спасение утопающих)
	Умения: 1. уметь правильно распределять физическую нагрузку на организм пловца по времени нахождения в воде; 2. уметь использовать в учебно-тренировочной работе физические упражнения из других видов спорта; 3. уметь реализовать методы и средства обучения в каждом из стилей прикладного плавания с учётом его специфики; 4. использовать рациональную технику спасения утопающих (вход в воду, подплывание к утопающему, освобождение от возможных захватов, транспортировка к берегу); 5. оказывать первую помощь на берегу (способами: Сильвестра-Броша; Шефера; Каллистова), искусственное дыхание.
	Навыки: 1. владеть методикой подбора средств и методов физической культуры для поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

	2. осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма, физического развития и физической подготовленности; 3. использовать средства физической культуры для физического самосовершенствования, повышения работоспособности, укрепления здоровья, развития профессионально важных психофизических способностей и качеств личности. 4. использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к сдаче норм ГТО; подготовки к профессиональной педагогической деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни. соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования к местам и условиям учебно-тренировочных занятий.
--	--

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Трудоемкость дисциплины составляет – зачетных единиц, 328 аудиторных часов, в том числе – зачетных единиц, – часов на экзамен (при наличии).

Форма отчетности: зачет – 2, 4, 5 семестры.

4.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа преподавателя с обучающимися			Самостоятельная работа	
			Лекции	Практические (лабораторные занятия)	Семинарские занятия		
1	Начальная подготовка (НП 1) 1 Модуль. Техника безопасности и правила поведения в бассейне на воде. Общефизическая подготовка на суше, развитие гибкости, силовой выносливости. Техническая подготовка на суше, развитие координации движений, подводящие, имитационные движения техники выполнения спортивных способов плавания (на суше). Техника выполнения выдохов в воду (3 варианта). Подготовка к выполнению нормативов ГТО, согласно возрастным ступеням. История возникновения и развития плавания в мире и России. Плавание как вид спорта и средство физической культуры (способы, средства и методы закаливания). 2 Модуль. Овладение элементарными движениями в воде, погружения, упражнения на дыхание, всплытие, скольжение, опорные упражнения. Техника скольжения на груди и спине спортивным способ	1	–	64	–	–	Формы текущего контроля успеваемости по неделям семестра - учёт посещаемости практических занятий, специфические требования избранного вида спорта или физкультурно-оздоровительной деятельности (освоение техники выполнения упражнений, оценка выполнения контрольных упражнений и требований), оценка уровня общей физической и технической подготовленности, определение динамики

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа преподавателя с обучающимися			Самостоятельная работа	
	плавания кроль на груди.						показателей физической подготовленности по сравнению с исходным уровнем.
2	Начальная подготовка (НП 2) 1 Модуль. Методические особенности проведения занятий по плаванию Техника скольжения на груди с попеременной работой ног способом кроль на груди. Согласование дыхания в скольжении на груди и спине с попеременной работой ног способом кроль на груди Техника выполнения гребковых движений в кроле на спине. Согласование попеременной работы ног с гребковыми движениями в кроле на спине. Проплывание дистанции 50м. кролем на спине в полной координации. Модуль 2. Техника выполнения гребковых движений в кроле на груди. Согласование работы ног с гребковыми движениями рук и дыханием в кроле на груди. Проплывание дистанции 50м. кролем на груди в полной координации. Методы оценки эффективности занятий плаванием.	2	—	64	—	—	Формы текущего контроля успеваемости по неделям семестра - учёт посещаемости практических занятий, специфические требования избранного вида спорта или физкультурно-оздоровительной деятельности (освоение техники выполнения упражнений, оценка выполнения контрольных упражнений и требований), оценка уровня технической подготовленности выполнения движений ног и рук кролем на груди и спине, определение динамики показателей технической подготовленности по сравнению с исходным уровнем. Форма промежуточной аттестации - зачет .
3	Базовая подготовка (БП 1) Модуль 1.	3	—	68	—	—	Формы текущего контроля успеваемости по неделям

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа преподавателя с обучающимися			Самостоятельная работа	
	Общефизическая подготовка на суше, развитие гибкости, силовой выносливости. Техническая подготовка на суше, развитие координации движений, подводные, имитационные движения техники выполнения спортивных способов плавания (на суше). Техника выполнения выдохов в воду (3 варианта). Подготовка к выполнению нормативов ГТО, согласно возрастным ступеням. Укрепление «Здоровья - как совокупности психических и физических возможностей адаптации в социуме» посредством плавания. Техника выполнения стартов. Обучение приёмам, облегчающим задержку дыхания, и погружения в воду; Техника выполнения поворотов. Обучение основам техники способов прикладного плавания, Техника выполнения движений ног способом брасс. Техника выполнения движений рук способом брасс. Модуль 2. Согласование дыхания, работы ног и гребковых движений рук способом брасс на груди. Проплывание дистанции 100м. брассом на груди в полной координации. Обучение основам техники способов прикладного плавания,						семестра - учёт посещаемости практических занятий, специфические требования избранного вида спорта или физкультурно-оздоровительной деятельности (освоение техники выполнения движений в избранном способе плавания, оценка выполнения контрольных упражнений и требований), оценка уровня технической подготовленности, определение динамики показателей подготовленности по сравнению с исходным уровнем.
4	Базовая подготовка (БП 2) Модуль 1. Обучение приёмам, облегчающим задержку дыхания, и погружения в воду; Эффективное использование оборудования и инвентаря на занятиях по обучению плаванию и совершенствованию различных способов плавания. Модуль 2. Проплывание дистанции 50-200 м. кролем на груди в полной координации на технику.	4	—	68	—	—	Формы текущего контроля успеваемости по неделям семестра - учёт посещаемости практических занятий, специфические требования избранного вида спорта или физкультурно-оздоровительной деятельности (освоение

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа преподавателя с обучающимися			Самостоятельная работа	
	Проплывание дистанции 50-200 м. кролем на спине в полной координации на технику.						техники, выполнения движений в избранном способе плавания, оценка выполнения контрольных дистанций и требований), оценка технической подготовленности, определение динамики показателей подготовленности по сравнению с исходным уровнем. Форма промежуточной аттестации – зачет.
5	Учебно-тренировочная подготовка (УТ 1) Модуль 1. Общефизическая подготовка на суше, развитие гибкости, силовой выносливости. Техническая подготовка на суше, развитие координации движений, подводящие, имитационные движения техники выполнения спортивных способов плавания (на суше). Техника выполнения выдохов в воду (3 варианта). Подготовка к выполнению нормативов ГТО, согласно возрастным ступеням. Плавание как средство восстановления и предупреждения нарушений осанки на ранних стадиях развития. Подготовка к выполнению сдачи норм ГТО по плаванию. Обучение основам техники спасения утопающих; Проплывание дистанции 50,100,200,400 м. кролем на груди в полной координации на время. оказание первой помощи на берегу (способы: Сильвестра – Броша; Шефера; Каллистова), искусственное дыхание; Проплывание дистанции 50 100 м. кролем на спине в полной	5	—	64	—	—	Формы текущего контроля успеваемости по неделям семестра - учёт посещаемости практических занятий, специфические требования избранного вида спорта или физкультурно-оздоровительной деятельности (освоение техники выполнения упражнений, оценка выполнения контрольных упражнений и требований), оценка уровня (освоение техники, выполнения движений в избранном способе

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа преподавателя с обучающимися			Самостоятельная работа	
	координации на время. Модуль 2. Оказание первой помощи на берегу (способы: Сильвестра – Броша; Шефера; Каллистова), искусственное дыхание; Проплывание дистанции 50,100,200м брассом в полной координации на время. Этапы оказания первой помощи на берегу, Искусственное дыхание.						плавания, проплывание контрольных дистанций), оценка технической подготовленности, сравнению с исходным уровнем. Форма промежуточной аттестации – зачет.
Итого часов			–	–	328	–	–

4.2 План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся очной формы обучения по дисциплине не предусмотрена

СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Очно-заочная и заочная формы обучения

Трудоемкость дисциплины составляет – зачетных единиц, 6 аудиторных часов и 322 часа самостоятельной работы, в том числе зачетных единиц, часов на экзамен (при наличии).

Форма отчетности: зачет – 5 семестр/ 8 триместр.

4.1 Содержание дисциплины, структурированное по темам, с указанием видов учебных занятий и отведенного на них количества академических часов

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)	Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
-------	------------------------	---------	--	---

			Контактная работа преподавателя с обучающимися			Самостоятельная работа	
			Лекции	Практические (лабораторные занятия)	Семинарские занятия		
1	Начальная подготовка (НП 1) 1 Модуль. Техника безопасности и правила поведения в бассейне на воде. Общефизическая подготовка на суше, развитие гибкости, силовой выносливости. Техническая подготовка на суше, развитие координации движений, подводящие, имитационные движения техники выполнения спортивных способов плавания (на суше). Техника выполнения выдохов в воду (3 варианта). Подготовка к выполнению нормативов ГТО, согласно возрастным ступеням. История возникновения и развития плавания в мире и России. Плавание как вид спорта и средство физической культуры (способы, средства и методы закаливания). Техника выполнения выдохов в воду (3 варианта) 2 Модуль. Овладение элементарными движениями в воде, погружения, упражнения на дыхание, всплытие, скольжение, опорные упражнения. Техника скольжения на груди и спине спортивным способом плавания кроль на груди.	1	—	—	—	60	Ведение Дневника самоконтроля
2	Начальная подготовка (НП 2) 1 Модуль. Методические особенности проведения занятий по плаванию Техника скольжения на груди с попеременной работой ног способом кроль на груди. Согласование дыхания в скольжении на груди и спине с попеременной работой ног способом кроль на груди Техника выполнения гребковых движений в кроле на спине. Согласование попеременной работы ног с гребковыми движениями в кроле на спине. Проплытие дистанции 50м. кролем на спине в полной координации. Модуль 2.	2	—	—	—	60	Ведение Дневника самоконтроля

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа преподавателя с обучающимися			Самостоятельная работа	
	Техника выполнения гребковых движений в кроле на груди. Согласование работы ног с гребковыми движениями рук и дыханием в кроле на груди. Проплывание дистанции 50м. кролем на груди в полной координации. Методы оценки эффективности занятий плаванием.						
3	Базовая подготовка (БП 1) Модуль 1. Общефизическая подготовка на суше, развитие гибкости, силовой выносливости. Техническая подготовка на суше, развитие координации движений, подводящие, имитационные движения техники выполнения спортивных способов плавания (на суше). Техника выполнения выдохов в воду (3 варианта). Подготовка к выполнению нормативов ГТО, согласно возрастным ступеням. Укрепление «Здоровья - как совокупности психических и физических возможностей адаптации в социуме» посредством плавания. Техника выполнения стартов. Обучение приемам, облегчающим задержку дыхания, и погружения в воду; Техника выполнения поворотов. Обучение основам техники способов прикладного плавания, Техника выполнения движений ног способом брасс. Техника выполнения движений рук способом брасс. Модуль 2. Согласование дыхания, работы ног и гребковых движений рук способом брасс на груди. Проплывание дистанции 100м. брассом на груди в полной координации. Обучение основам техники способов прикладного плавания,	3	—	—	—	60	Ведение Дневника самоконтроля -
4	Базовая подготовка (БП 2) Модуль 1.	4	—	—	—	60	Ведение Дневника самоконтроля

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа преподавателя с обучающимися			Самостоятельная работа	
	Обучение приёмам, облегчающим задержку дыхания, и погружения в воду; Эффективное использование оборудования и инвентаря на занятиях по обучению плаванию и совершенствованию различных способов плавания. Модуль 2. Проплывание дистанции 50-200 м. кролем на груди в полной координации на технику. Проплывание дистанции 50-200 м. кролем на спине в полной координации на технику.						
5	Учебно-тренировочная подготовка (УТ 1) Модуль 1. Общефизическая подготовка на суше, развитие гибкости, силовой выносливости. Техническая подготовка на суше, развитие координации движений, подводящие, имитационные движения техники выполнения спортивных способов плавания (на суше). Техника выполнения выдохов в воду (3 варианта). Подготовка к выполнению нормативов ГТО, согласно возрастным ступеням. Плавание как средство восстановления и предупреждения нарушений осанки на ранних стадиях развития. Подготовка к выполнению сдачи норм ГТО по плаванию. Обучение основам техники спасения утопающих; Проплывание дистанции 50,100,200,400 м. кролем на груди в полной координации на время. оказание первой помощи на берегу (способы: Сильвестра – Броша; Шефера; Каллистова), искусственное дыхание; Проплывание дистанции 50 100 м. кролем на спине в полной координации на время. Модуль 2. Оказание первой помощи на берегу (способы: Сильвестра – Броша; Шефера; Каллистова), искусственное дыхание; Проплывание дистанции 50,100,200м брассом в полной	5	—	6	—	82	Формы текущего контроля успеваемости - учёт посещаемости практических занятий, определение динамики показателей физической подготовленности по сравнению с исходным уровнем, ведение Дневника самоконтроля. - Объективные и субъективные показатели самоконтроля. - Исследование физического развития (измерение антропометрических и функциональных показателей) - Исследование функционального состояния организма (измерение

№ п/п	Раздел дисциплины/темы	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Контактная работа преподавателя с обучающимися			Самостоятельная работа	
	координации на время. Этапы оказания первой помощи на берегу, Искусственное дыхание.						функциональных показателей и оценка их в соответствии с нормативами по возрасту и полу) - представление заполненного дневника самоконтроля с динамикой показателей физической подготовленности - составление индивидуального комплекса силовых упражнений Форма промежуточной аттестации – зачет.
Итого часов		–	–	6	–	322	

План внеаудиторной самостоятельной работы обучающихся по дисциплине очно- заочной и заочной форм обучения

Семестр	Название раздела, темы	Самостоятельная работа обучающихся			Формы контроля	Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы
		Вид самостоятельной работы	Сроки выполнения	Затраты времени (час.)		

1	Начальная подготовка (НП 1) 1 Модуль. Техника безопасности и правила поведения в бассейне на воде. Общефизическая подготовка на суше, развитие гибкости, силовой выносливости. Техническая подготовка на суше, развитие координации движений, подводящие, имитационные движения техники выполнения спортивных способов плавания (на суше). Техника выполнения выдохов в воду (3 варианта). Подготовка к выполнению нормативов ГТО, согласно возрастным ступеням. История возникновения и развития плавания в мире и России. Плавание как вид спорта и средство физической культуры (способы, средства и методы закаливания). 2 Модуль. Овладение элементарными движениями в воде, погружения, упражнения на дыхание, всплытие, скольжение, опорные упражнения. Техника скольжения на груди и спине спортивным способ плавания кроль на груди.	Ведение Дневника самоконтроля	-	60	-	Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2013. – 448 с.
2	Начальная подготовка (НП 2) 1 Модуль. Методические особенности проведения занятий по плаванию Техника скольжения на груди с попеременной работой ног способом кроль на груди. Согласование дыхания в скольжении на груди и спине с попеременной работой ног способом кроль на груди Техника выполнения гребковых движений в кроле на спине.	Ведение Дневника самоконтроля	-	60	-	Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2013. – 448 с.

	Согласование попеременной работы ног с гребковыми движениями в кроле на спине. Проплывание дистанции 50м. кролем на спине в полной координации. Модуль 2. Техника выполнения гребковых движений в кроле на груди. Согласование работы ног с гребковыми движениями рук и дыханием в кроле на груди. Проплывание дистанции 50м. кролем на груди в полной координации. Методы оценки эффективности занятий плаванием.					
3	Базовая подготовка (БП 1) Модуль 1. Общефизическая подготовка на суше, развитие гибкости, силовой выносливости. Техническая подготовка на суше, развитие координации движений, подводящие, имитационные движения техники выполнения спортивных способов плавания (на суше). Техника выполнения выдохов в воду (3 варианта). Подготовка к выполнению нормативов ГТО, согласно возрастным ступеням. Укрепление «Здоровья - как совокупности психических и физических возможностей адаптации в социуме» посредством плавания. Техника выполнения стартов. Обучение приёмам, облегчающим задержку дыхания, и погружения в воду; Техника выполнения поворотов. Обучение основам техники способов прикладного плавания, Техника выполнения движений ног	Ведение Дневника самоконтроля	-	60	-	Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, В.Я. Кикоть. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 431 с.

	способом брасс. Техника выполнения движений рук способом брасс. Модуль 2. Согласование дыхания, работы ног и гребковых движений рук способом брасс на груди. Проплывание дистанции 100м. брассом на груди в полной координации. Обучение основам техники способов прикладного плавания.					
4	Базовая подготовка (БП 2) Модуль 1. Обучение приёмам, облегчающим задержку дыхания, и погружения в воду; Эффективное использование оборудования и инвентаря на занятиях по обучению плаванию и совершенствованию различных способов плавания. Модуль 2. Проплывание дистанции 50-200 м. кролем на груди в полной координации на технику. Проплывание дистанции 50-200 м. кролем на спине в полной координации на технику.	Ведение Дневника самоконтроля	-	60	-	Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, В.Я. Кикоть. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 431 с.
5	Учебно-тренировочная подготовка (УТ 1) Модуль 1. Общефизическая подготовка на суше, развитие гибкости, силовой выносливости. Техническая подготовка на суше, развитие координации движений, подводящие, имитационные движения техники выполнения спортивных способов плавания (на суше). Техника	Ведение Дневника самоконтроля	-	82	Учёт посещаемости практических занятий, определение динамики показателей физической подготовленности по сравнению с исходным уровнем, ведение Дневника самоконтроля.	Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие / А.М. Митяева. – М.: Академия, 2010. – 192 с.

	выполнения выдохов в воду (3 варианта). Подготовка к выполнению нормативов ГТО, согласно возрастным ступеням. Плавание как средство восстановления и предупреждения нарушений осанки на ранних стадиях развития. Подготовка к выполнению сдачи нормативов ГТО по плаванию. Обучение основам техники спасения утопающих; Проплывание дистанции 50,100,200,400 м. кролем на груди в полной координации на время. оказание первой помощи на берегу (способы: Сильвестра – Броша; Шефера; Каллистова), искусственное дыхание; Проплывание дистанции 50 100 м. кролем на спине в полной координации на время. Модуль 2. Оказание первой помощи на берегу (способы: Сильвестра – Броша; Шефера; Каллистова), искусственное дыхание; Проплывание дистанции 50,100,200м брассом в полной координации на время. Этапы оказания первой помощи на берегу, Искусственное дыхание.					
Общая трудоемкость самостоятельной работы по дисциплине (час)				322		
Бюджет времени самостоятельной работы, предусмотренный учебным планом для данной дисциплины (час)				322		

4.3 Содержание учебного материала

1. Начальная подготовка (НП 1)

Основные упражнения, используемые в начальном обучении плаванию, их классификация: элементарные движения на суше и в воде, погружения, упражнения на дыхание, всплывание, скольжение, опорные упражнения.

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое разучивание.

Основные задачи:

- овладеть упражнениями специальной гимнастики пловца на суше;
- овладеть элементарными движениями в воде, погружения, упражнения на дыхание, всплывание, скольжение, опорные упражнения
- уметь проплыть дистанцию 200 м;
- совершенствовать технику плавания;
- ознакомиться с упражнениями для совершенствования техники плавания избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше:

- различные виды ходьбы и бега;
- комплексы специальных и общеразвивающих упражнений;
- имитационные упражнения пловца на суше.

Основные тренировочные средства в воде:

- дыхательные упражнения;
- плавание избранным способом, дистанции 25-200 м, используя вспомогательные средства;
- плавание с помощью движений с одними ногами или одними руками (с плавательной доской), дистанции 25-50 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м
- повторное проплавание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-100 метров.

2. Начальная подготовка (НП 2)

Начальный уровень подготовленности – умение проплыть дистанцию 200 м любым способом без остановки.

- обучение спортивным способам плавания. Демонстрация. Техника выполнения. практическое разучивание.

Формирование умения выполнения двигательных действий движения ногами, движения руками, дыхание.

- согласование движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Разучивание упражнений, используемых для обучения и совершенствования техники плавания: а) на суше; б) в воде.

Старты и повороты в спортивном плавании. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое разучивание

Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды. Простой и скоростной повороты. Открытый и закрытый типы поворотов

Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники выполнения стартов и поворотов.

3. Базовая подготовка (БП 1)

Вырабатывать умение проплыть дистанцию, выбранную в качестве основной для оздоровительного плавания (чаще всего 800-1500 м);

- совершенствовать технику плавания спортивными способами;
- ознакомиться с имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше;
- изучить основные упражнения для совершенствования техники избранного способа плавания.

Основные тренировочные средства на суше идентичны тем, что применялись на предыдущей ступени, при необходимости включаются дополнительные имитационные упражнения для изучения дополнительных способов плавания.

Основные тренировочные средства в воде:

- плавание избранным способом, дистанции 50-600 м;
- плавание используя вспомогательные средства движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской), дистанции 25-100 м;
- упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 50-100 м;
- повторное или интервальное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-150 м;
- дыхательные упражнения.

4. Базовая подготовка (БП 2)

Умение проплывать дистанцию 1000-1200 м любым способом без остановки.

Применение систем обучения спортивным способам плавания: последовательная, параллельная, параллельно-последовательная.

- совершенствование изученных способов плавания.
- совершенствование техники выполнения стартов и поворотов.
- развитие специальных физических качеств, скоростной выносливости, выносливости, подвижности в суставах.
- обучение основам техники способов прикладного плавания, приёмов, облегчающих задержку дыхания, и погружения в воду;
- обучение основам техники спасения утопающих;
- приёмов, облегчающих задержку дыхания, приёмов, облегчающих погружение в воду (способов погружения);
- техники спасения утопающих (вход в воду, подплывание к утопающему, освобождение от возможных захватов, транспортировка к берегу;
- оказание первой помощи на берегу (способы: Сильвестра – Броша; Шефера; Каллистова), искусственное дыхание;
- исправление технических ошибок в плавании спортивными способами, в выполнении стартов и поворотов.
- общее закрепление навыков, полученных на учебных занятиях,
- регулярно выполнять «свой» объем тренировочных нагрузок на суше и в воде;
- постепенно повышать уровень физической подготовленности;
- совершенствовать технику плавания и расширять арсенал двигательных навыков;
- научиться сочетать занятия в бассейне с другими видами физкультурно-спортивной деятельности.

5. Учебно-тренировочная подготовка (УТ 1)

Совершенствовать имитационными упражнениями для изучения дополнительного способа плавания на суше.

Подготовка к выполнению сдачи нормативов ГТО по плаванию.

Проплывание дистанции 50,100,200 м. кролем на груди в полной координации на время.

Проплывание дистанции 50, 100м. кролем на спине в полной координации на время.

Проплывание дистанции 50,100,200 м. брассом в полной координации на время.

Обучение основам техники спасения утопающих;

оказание первой помощи на берегу (способы: Сильвестра – Броша; Шефера; Каллистова), искусственное дыхание;

Этапы оказания первой помощи на берегу. Искусственное дыхание.

V. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Бинарное занятие – это средство обучения студента, организованное в форме диалога двух субъектов образования: преподаватель и студент, аспирант и студент, два преподавателя, использующие различные технологии обучения.

Проблемно-поисковое занятие – новое знание вводится через проблемность вопроса, задачи или ситуации. Содержание проблемы раскрывается путём организации поиска способов её решения (анализ, систематизация, классификация, суждение), суммирования и анализа традиционных и современных точек зрения, принятия коллегиального решения. Проблемно-поисковое занятие формирует у обучающихся навыки исследовательской деятельности, умение работать в команде, сотрудничать и вступать в диалог.

Занятие с программированными ошибками рассчитано на стимулирование студентов к постоянному контролю предлагаемой информации, активизацию внимания и вовлечение в процесс усвоения знаний. В конце занятия проводится вынесение заключения о работе слушателей и разбор сделанных ошибок. Данная форма позволяет развить у обучаемых коммуникативные навыки (навыки общения), умение оперативно анализировать профессиональные ситуации, выступать в роли экспертов, оппонентов, рецензентов, выделять неверную и неточную информацию, снимать психологическую и физическую нагрузку на занятии.

Занятие с «обратной связью» предполагает актуализацию полученных ранее знаний путём выяснения реакции участников на обсуждаемые темы. Обратная связь на занятии позволяет выяснить реакцию участников на обсуждаемые темы, увидеть достоинства и недостатки организации и проведения обучения, сформировать общее представление об уровне владения обучающимися учебным материалом, развивать коммуникативные навыки.

Работа в малых группах – это форма проведения занятия, позволяющая всем обучающимся возможность участвовать в работе, практиковать навыки сотрудничества, межличностного общения (умение активно слушать, достигать лучшего взаимопонимания, вырабатывать общее мнение, разрешать возникающие разногласия, аргументировать собственное мнение, оппонировать собеседнику).

Тренинг – это процесс получения навыков и умений в какой-либо области посредством выполнения последовательных заданий, действий или игр, направленных на достижение наработки и развития требуемого навыка. Тренинг позволяет дать его участникам недостающую информацию, сформировать навыки устойчивости к давлению, навыки безопасного поведения, способствует активному вовлечению всех участников в процесс обучения.

VI. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Полный комплект контрольно-оценочных материалов (Фонд оценочных средств) оформлен в виде приложения к рабочей программе дисциплины.

VII. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1. Основная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С.

- Барчуков, В.Я. Кикоть. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 431 с.
2. Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Г. Бабушкин, В.А. Барановский, Л.Н. Вериго. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012. – 124 с.– Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/12706.html>
 3. Чертов Н.В. Электронный учебник Плавание 2011.
 4. Биомеханика плавания (зарубежные исследования): Пер.с англ./Под ред. В.М.Зациорского. — М.: ФиС, 1981.
 5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. — М.: ФиС, 1985.
 6. Велитченко В. Как научиться плавать. - М., 2000.
 7. Гордон С.М. Техника спортивного плавания. — М.: ФиС, 1978.
 8. Румянцев В.А. Биодинамические закономерности техники гребковых движений при плавании человека. — М.: ГЦОЛИФК, 1984.
 9. Лысова И.А. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие / И.А. Лысова. – Электрон. текстовые данные. – М.: Московский гуманитарный университет, 2011. – 161 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/8625.html>
 - 10.
 11. Материалы истории развития физической культуры и спорта. – Ростов н/Д.: РГПУ, 2000. – 74 с.
 12. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии: учебное пособие / А.М. Митяева. – М.: Академия, 2010. – 192 с.

7.2. Дополнительная литература

1. Р. Гузман Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. / Р. Гузман; пер. с англ. В. М. Боженков. – Минск: Попурри, 2013 г. - 288 с.: ил.
2. А.А. Виру, Т.А. Юримяз, Т.А. Смирнова- М.: Аэробные упражнения, Физкультура и спорт, 198,-142с.,ил.- (Наука- здоровью).
3. Н.Ж. Булгакова. Отбор и подготовка юных пловцов. – М. : Физкультура и спорт, 1986 – 191с. ил.
4. Н.Ж. Булгакова. Плавание: Пособие для инструктора общественника. Физкультура и спорт, 1984 – 160 с., ил.
5. М.Н. Тарасенко, В.В. Пономарёва. Физическое воспитание студентов вузов в специальном учебном заведении. М., «Высшая школа», 1976
6. Ю. И. Евсеев Физическая культура : курс лекций /РГЭА Ростов на Дону, 1996,- ISBN 5-230.с.174

7.3. Список авторских методических разработок

-

7.4. Периодические издания

1. Журнал «Физическая культура в школе».
2. Журнал «Теория и методика физической культуры и спорта».

7.5. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks [www. iprbookshop.ru](http://www.iprbookshop.ru)
2. Теория и практика физической культуры <http://www.teoriya.ru/>
3. Федерация Бодибилдинга и Фитнеса России <http://www.fbfr.ru/>

4. Мышцы. рф. – канал о фитнесе и бодибилдинге <https://musclerussia.com/>

7.6. Программное обеспечение информационно-коммуникационных технологий Microsoft Windows

VIII. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Учебно-лабораторное оборудование

Материально-техническое оснащение практических занятий, для проведения учебно-тренировочного процесса

Академия располагает спортивно-оздоровительным комплексом «Южный Меридиан», который включает в себя:

- бассейн 50 м., с современным оборудованием;
- тренажёрный зал для специальной силовой подготовки пловцов;
- вспомогательные плавательные средства – доски, колобашки, жилеты, пояса,

нудлы.

8.2. Программные средства

Microsoft Windows

8.3 Технические и электронные средства.

Электронное табло, подъёмник и кресло для людей ограниченными возможностями.

IX. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Начальная подготовка (НП 1)

Цель подготовки:

- овладение знаниями в области истории возникновения и развития плавания в мире и России.
- ознакомить студентов с техникой безопасности и правилами поведения в бассейне и на воде.
- овладение техникой выполнения выдохов в воду (3 варианта)
- овладение элементарными движениями на суше и в воде, погружения, упражнения на дыхание, всплывание, скольжение, опорные упражнения.
- овладение техникой скольжения на груди и спине спортивным способ плавания кроль на груди.

2. Начальная подготовка (НП 2)

Цель подготовки:

- развитие общей и специальной физической подготовленности;
- овладение методическими особенностями проведения занятий по плаванию

- овладение техникой скольжения на груди с попеременной работой ног способом кроль на груди.
- согласование дыхания в скольжении на груди и спине с попеременной работой ног способом кроль на груди
- овладение техникой выполнения гребковых движений в кроле на спине.
- согласование попеременной работы ног с гребковыми движениями в кроле на спине.
- проплывание дистанции 50м. кролем на спине в полной координации.
- овладение техникой выполнения гребковых движений в кроле на груди.
- согласование работы ног с гребковыми движениями рук и дыханием в кроле на груди.
- проплывание дистанции 50м. кролем на груди в полной координации.
- методы оценки эффективности занятий плаванием

Базовая подготовка (БП 1)

Цель подготовки:

- укрепление «Здоровья - как совокупности психических и физических возможностей адаптации в социуме» посредством плавания.
- овладение техникой выполнения стартов.
- обучение приёмам, облегчающим задержку дыхания, и погружения в воду;
- овладение техникой выполнения поворотов. Обучение основам техники способов прикладного плавания,
- овладение техникой выполнения движений ног способом брасс.
- овладение техникой выполнения движений рук способом брасс.
- согласование дыхания, работы ног и гребковых движений рук способом брасс на груди.
- проплывание дистанции 100м. брассом на груди в полной координации.
- обучение основам техники способов прикладного плавания,

Базовая подготовка (БП 2)

Цель подготовки:

- обучение приёмам, облегчающим задержку дыхания, и погружения в воду;
- обучение эффективному использованию оборудования и инвентаря на занятиях по обучению плаванию и совершенствованию различных способов плавания. -
- проплывание дистанции 50-200 м. кролем на груди в полной координации на технику.
- проплывание дистанции 50-200 м. кролем на спине в полной координации на технику.

Учебно-тренировочная подготовка (УТ 1)

Цель подготовки:

- подготовка к выполнению сдачи нормативов ГТО по плаванию.
- обучение основам техники спасения утопающих;
- проплывание дистанции 50,100,200,400 м. кролем на груди в полной координации на время.
- овладение способами оказания первой помощи на берегу (способы: Сильвестра – Броша; Шефера; Каллистова), искусственное дыхание;
- проплывание дистанции 50 100 м. кролем на спине в полной координации на время.
- оказание первой помощи на берегу (способы: Сильвестра – Броша; Шефера; Каллистова), искусственное дыхание;
- проплывание дистанции 50,100,200м брассом в полной координации на время.

Содержание практических занятий по видам спортивной или физкультурно-оздоровительной деятельности включает следующие модули:

- общая физическая подготовка (ОФП) - развитие и совершенствование основных физических качеств - выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости;
- специальная физическая и техническая подготовка (СФП и ТП) - развитие и совершенствование специальных физических качеств в избранном виде спорта или физкультурно-оздоровительной деятельности, а также изучение и совершенствование технических и тактических (при занятиях избранным видом спорта) действий.

Оценочные средства контроля успеваемости включают в себя тесты и задания, проводимые в индивидуальной, парной и групповой формах. Основу системы текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации студентов по дисциплине составляет балльно-рейтинговая система оценки.

Оценка рейтинга промежуточной аттестации студентов складывается из суммы баллов текущего и рубежного контроля.

В связи с особенностью преподавания дисциплины, важностью и необходимостью регулярности и систематичности занятий, в показатель текущего контроля введена количественная оценка посещаемости занятий.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе реализации модуля и включает, помимо посещаемости, оценку активности студентов на практических занятиях и положительную динамику показателей их физической и технической подготовленности.

Рубежный контроль успеваемости предусматривает выполнение не более 5 тестов (3 обязательных и 2 дополнительных), оценивающих уровень физической подготовленности и технических действий в выбранном виде двигательной деятельности (спортивной специализации).

При определении рейтинга предусмотрено начисление бонусных баллов за активность, проявленную студентами в физкультурно-оздоровительной, спортивной, учебно-исследовательской деятельности.

Самостоятельная работа студента очно-заочной и заочной формы обучения

Особенностью реализации элективных дисциплин по физической культуре и спорту для обучающихся, осваивающих образовательные программы по очно-заочной и заочной формам, при сочетании различных форм обучения, является их интенсивная самостоятельная работа, которая рассматривается как один из видов познавательной деятельности, направленной на образовательную подготовку обучающихся (получение теоретических знаний и их практическое использование в жизненных ситуациях). Элективные дисциплины по физической культуре и спорту обеспечивают операционное овладение обучающимися методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности. Учебные занятия по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту проводятся:

для образовательных программ, реализуемых в очно-заочной и заочной формах, – в форме контактной работы, включающей практические занятия объемом не более 6 академических часов в пятом семестре (восьмом триместре), и самостоятельной работы объемом не менее 322 академических часа, которые распределяются на период 1-5 семестр (1-8 триместр). Индивидуальные задания для самостоятельной работы обучающихся, а также методические указания по освоению элективных дисциплин по физической культуре и спорту, учитывающие особенности самостоятельной работы обучающихся при очно-заочной и заочной формах, устанавливаются рабочей программой соответствующего элективного курса по физической культуре и спорту.

Результат самостоятельной работы обучающихся очно-заочной и заочной форм обучения оформляется в виде дневника самоконтроля (Приложение к рабочей программе дисциплины) и оценивается на практических занятиях посредством демонстрации

обучающимся навыков контроля функционального состояния в процессе занятий физической культурой и спортом.

Для усвоения дисциплины большое значение имеет самостоятельная работа студентов, которая может осуществляться студентами индивидуально и под руководством преподавателя. Самостоятельная работа предполагает дополнительную подготовку к практическому занятию. Самостоятельная работа является важной формой образовательного процесса. Она реализуется непосредственно в процессе аудиторных занятий, в контакте с преподавателем вне рамок расписания, а также в библиотеке, дома, при выполнении студентом учебных и творческих задач.

Самостоятельная работа должна соответствовать графику прохождения программы дисциплины. Цель самостоятельной работы - научить студента осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою квалификацию.

Методические рекомендации по заполнению Дневника самоконтроля представлены в Приложении к рабочей программе дисциплины.

IX. УЧЕБНАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (плавание)»___ зач.ед.; ак.ч всего: 328, в т.ч.: ___ лекций, 328 практич. и т.д.

Преподаватели: ___ ст. преподаватель Приходько Алексей Николаевич, ___ доц. Ларионова Н.Н., ст.преп.

Коробкина А.А., доц. Устькачкинцев Ю.А., доц. Касперович Ю.Н., доц. Капустина Е.В., ст.преп.Нестор

Д.М., ст.преп. Липчанский В.В., ст.преп. Романов А.А.

Ф.И.О.

Кафедра ___ физической культуры _____

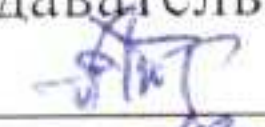
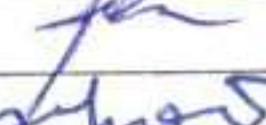
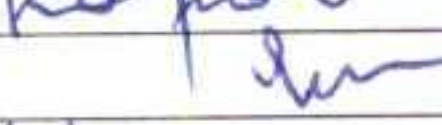
Курс 1 семестр 1, кол-во часов 64

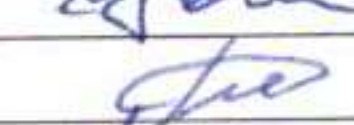
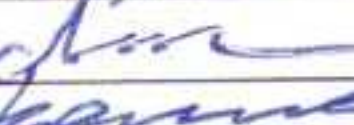
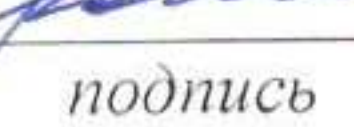
Направление подготовки (специальность): _____

№	Виды контрольных мероприятий	Текущий контроль	Рубежный контроль (при наличии)
	Начальная подготовка (НП I)	35	15
	Модуль 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	20	9
1.	Посещение практических занятий (не менее 75%)	20	
2.	Согласование дыхания в скольжении на груди и спине с попеременной работой ног. Согласование попеременной работы ног с гребковыми движениями в кроле на спине. Согласование попеременной работы ног с гребковыми движениями в кроле на груди. Согласование дыхания и попеременной работы ног с гребковыми движениями дистанции 50м. кролем на груди в полной координации.		3 3 3
	Модуль 2. Специальная физическая и техническая подготовка	15	6
1.	Специфические требования избранного вида спорта или физкультурно-оздоровительной деятельности (максимальная оценка 2 балла): техника выполнения упражнений; - согласование попеременной работы ног с гребковыми движениями в кроле на спине, проплывание дистанции 50 м. кролем на спине в полной координации. - согласование работы ног с гребковыми движениями рук и дыханием в кроле на груди, проплывание дистанции 50 м. кролем на груди в полной координации на технику. - знание правил эффективного использования оборудования и инвентаря на занятиях по обучению плаванию и совершенствованию различных способов плавания. - согласование гребковых движений рук с дыханием и проплывание дистанции 50 м. брассом.	2 2 2 2 2	
2.	Оценка уровня технической подготовленности (2 обязательных теста, максимальная оценка каждого теста 3 балла) - проплывание дистанции 50м. кролем на спине в полной координации на технику. - проплывание дистанции 50 м. кролем на груди в полной координации на технику.		3 3
3.	Положительная динамика показателей физической подготовленности	5	

	по сравнению с исходным уровнем (1 балл за повышение оценки в каждом из двигательных тестов)		
За два модуля:		50	
Максимально возможное количество набора баллов за семестр (два модуля) - 50 Зачет выставляется по итогам двух семестров (четырёх модулей), максимально возможное количество набора баллов - 100 Необходимое количество баллов для получения зачета - 60			

Преподаватель


 подпись

Приходько А.Н. ст., преподаватель;
 Ларионова Н.Н., доцент
 Коробкина А.А., ст. преподаватель
 Устькачкинцев Ю.А., доцент
 Касперович Ю.Н., доцент
 Капустина Е.В., к.б.н., доцент
 Нестор Д.М. преподаватель
 Липчанский В.В., ст. преподаватель
 Романов А.А., ст. преподаватель
 расшифровка подписи

УЧЕБНАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (плавание)»

___ зач.ед.; ак.ч всего: 328, в т.ч.: ___ лекций, 328 практич. и т.д.

Преподаватели: ст. преподаватель Приходько Алексей Николаевич доц. Ларионова Н.Н., ст.преп. Коробкина А.А., доц. Устькачкинцев Ю.А., доц. Касперович Ю.Н., доц. Капустина Е.В., ст.преп.Нестор Д.М., ст.преп.Липчанский В.В., ст.преп. Романов А.А.

Ф.И.О.

Кафедра физической культурыКурс 1 семестр 2, кол-во часов 64

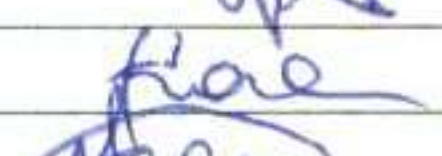
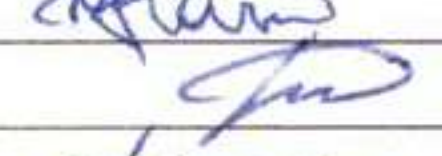
Направление подготовки (специальность): _____

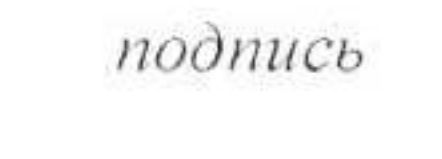
№	Виды контрольных мероприятий	Текущий контроль	Рубежный контроль (при наличии)
	Начальная подготовка (НП 2)	35	15
	Модуль 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	20	9
1.	Посещение практических занятий (не менее 75%)	20	
2.	Оценка уровня общей физической подготовленности (3 обязательных теста, максимальная оценка каждого теста 3 балла) - согласование движений ног и рук с дыханием и проплывание дистанции 100 м. брассом в полной координации на технику. - техника выполнения поворотов. - знание и владение приёмами, облегчающими задержку дыхания, и погружения в воду; - владение техникой выполнения стартов.		3 3 3
	Модуль 2. Специальная физическая и техническая подготовка	15	6
1.	Специфические требования избранного вида спорта или физкультурно-оздоровительной деятельности (максимальная оценка 2 балла): - проплывание дистанции 100м. брассом на груди в полной координации. - проплывание дистанции 50-200 м. кролем на груди в полной координации на технику. - знание правил эффективное использования оборудования и инвентаря на занятиях по обучению плаванию и совершенствованию различных способов плавания. - проплывание дистанции 100-200 м. кролем на спине в полной координации на технику. - проплывание дистанции 50-200 м. брассом в полной координации на технику. - знание техники спасения утопающих (вход в воду, подплывание к утопающему, освобождение от возможных захватов, транспортировка к берегу;	2 2 2 2 2	
2.	Оценка уровня технической подготовленности (2 обязательных теста, максимальная оценка каждого теста 3 балла) - проплывание дистанции 50-200 м. брассом в полной координации на технику. - проплывание дистанции 50-200 м. кролем на груди в полной координации на технику.		3 3

3.	Положительная динамика показателей физической подготовленности по сравнению с исходным уровнем (1 балл за повышение оценки в каждом из двигательных тестов)	5	
За два модуля:		50	
Бонусные баллы		до 10	
100% посещаемость		5	
Личное участие в соревнованиях (за 1 соревнование)			
- внутривузовские		1	
- межвузовские, региональные		5	
- российские		10	
Судейство соревнований		1	
Выполнение норм ГТО		5	
Активное участие в проведении недели здоровья студентов и преподавателей ЮФУ		3	
Выступление на конференции			
- внутривузовской		5	
- региональной		7	
- международной		10	
Максимально возможное количество набора баллов за семестр (два модуля) - 50			
Зачет выставляется по итогам двух семестров (четырёх модулей), максимально возможное количество набора баллов - 100			
Необходимое количество баллов для получения зачета - 60			

Преподаватель





Приходько А.Н. ст., преподаватель;
 Ларионова Н.Н., доцент
 Коробкина А.А., ст. преподаватель
 Устькачкинцев Ю.А., доцент
 Касперович Ю.Н., доцент
 Капустина Е.В., к.б.н., доцент
 Нестор Д.М. преподаватель
 Липчанский В.В., ст. преподаватель
 Романов А.А., ст. преподаватель

подпись

расшифровка подписи

УЧЕБНАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (плавание)»

___ зач.ед.; ак.ч всего: 328, в т.ч.: ___ лекций, 328 практич. и т.д.

Преподаватели: ст. преподаватель Приходько Алексей Николаевич доц. Ларионова Н.Н., ст.преп. Коробкина А.А., доц. Устькачкинцев Ю.А., доц. Касперович Ю.Н., доц. Капустина Е.В., ст.преп. Липчанский В.В., ст.преп. Романов А.А. Ф.И.О.

Кафедра физической культурыКурс 2 семестр 3 кол-во часов 68

Направление подготовки (специальность): _____

№	Виды контрольных мероприятий	Текущий контроль	Рубежный контроль (при наличии)
	Базовая подготовка (БП I)	35	15
	Модуль 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	20	9
1.	Посещение практических занятий (не менее 75%)	20	
2.	Техника согласования дыхания в скольжении на груди и спине с попеременной работой ног. Техника выполнения попеременной работы ног с гребковыми движениями в кроле на спине. Техника выполнения попеременной работы ног с гребковыми движениями в кроле на груди. Согласование дыхания и попеременной работы ног с гребковыми движениями дистанции 100м. кролем на груди в полной координации.		3 3 3
	Модуль 2. Специальная физическая и техническая подготовка	15	6
1.	Специфические требования избранного вида спорта или физкультурно-оздоровительной деятельности (максимальная оценка 2 балла): техника выполнения упражнений; - согласование попеременной работы ног с гребковыми движениями в кроле на спине, проплывание дистанции 50 м. кролем на спине в полной координации. - согласование работы ног с гребковыми движениями рук и дыханием в кроле на груди, проплывание дистанции 50 м. кролем на груди в полной координации на технику. - знание правил эффективного использования оборудования и инвентаря на занятиях по обучению плаванию и совершенствованию различных способов плавания. - согласование гребковых движений рук с дыханием и проплывание дистанции 50 м. брассом.	2 2 2 2 2	
2.	Оценка уровня технической подготовленности (2 обязательных теста, максимальная оценка каждого теста 3 балла) - проплывание дистанции 50м. кролем на спине в полной координации на технику. - проплывание дистанции 50 м. кролем на груди в полной координации на технику.		3 3
3.	Положительная динамика показателей физической подготовленности по сравнению с исходным уровнем (1 балл за повышение оценки в каждом из двигательных тестов)	5	

За два модуля:	50
Максимально возможное количество набора баллов за семестр (два модуля) - 50 Зачет выставляется по итогам двух семестров (четырёх модулей), максимально возможное количество набора баллов - 100 Необходимое количество баллов для получения зачета - 60	

Преподаватели

Приходько А.Н. ст., преподаватель;
Ларионова Н.Н., доцент
Коробкина А.А., ст. преподаватель
Устькачкинцев Ю.А., доцент
Касперович Ю.Н., доцент
Капустина Е.В., к.б.н., доцент
Нестор Д.М. преподаватель
Липчанский В.В., ст. преподаватель
Романов А.А., ст. преподаватель

подпись

расшифровка подписи

УЧЕБНАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (плавание)»

___ зач.ед.; ак.ч всего: 328, в т.ч.: ___ лекций, 328 практич. и т.д.

Преподаватели: ст. преподаватель Приходько Алексей Николаевич., доц. Ларионова Н.Н., ст.преп. Коробкина А.А., доц. Устькачкинцев Ю.А., доц. Касперович Ю.Н., доц. Капустина Е.В., ст.преп.Нестор Д.М., ст.преп. Липчанский В.В., ст.преп. Романов А.А. Ф.И.О.

Кафедра _____ физической культуры _____

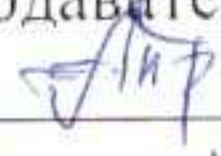
Курс 2 семестр 4 кол-во часов 68

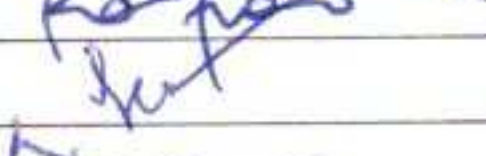
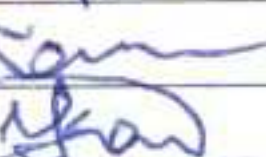
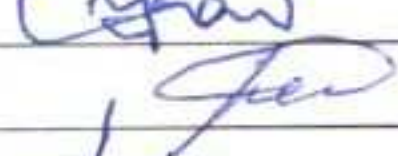
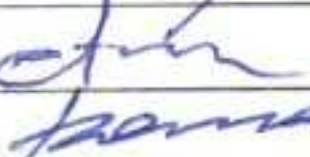
Направление подготовки (специальность): _____

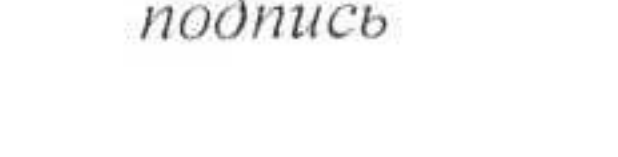
№	Виды контрольных мероприятий	Текущий контроль	Рубежный контроль (при наличии)
	Базовая подготовка (БП 2)	35	15
	Модуль 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	20	9
1.	Посещение практических занятий (не менее 75%)	20	
2.	Согласование дыхания в скольжении на груди и спине с попеременной работой ног. Техника выполнения согласования попеременной работы ног с гребковыми движениями в кроле на спине. Согласование попеременной работы ног с гребковыми движениями в кроле на груди. Согласование дыхания и попеременной работы ног с гребковыми движениями дистанции 50м. кролем на груди в полной координации.		3 3 3
	Модуль 2. Специальная физическая и техническая подготовка	15	6
1.	Специфические требования избранного вида спорта или физкультурно-оздоровительной деятельности (максимальная оценка 2 балла): - проплывание дистанции 100м. брассом на груди в полной координации. - проплывание дистанции 50-200 м. кролем на груди в полной координации на технику. - знание правил эффективного использования оборудования и инвентаря на занятиях по обучению плаванию и совершенствованию различных способов плавания. - проплывание дистанции 100-200 м. кролем на спине в полной координации на технику. - проплывание дистанции 50-200 м. брассом в полной координации на технику. - знание техники спасения утопающих (вход в воду, подплывание к утопающему, освобождение от возможных захватов, транспортировка к берегу;	2 2 2 2 2	
2.	Оценка уровня технической подготовленности (2 обязательных теста, максимальная оценка каждого теста 3 балла) - проплывание дистанции 50-200 м. брассом в полной координации на технику. - проплывание дистанции 200-400 м. кролем на груди в полной координации на технику.		3 3

3.	Положительная динамика показателей физической подготовленности по сравнению с исходным уровнем (1 балл за повышение оценки в каждом из двигательных тестов)	5	
За два модуля:		50	
Бонусные баллы		до 10	
100% посещаемость		5	
Личное участие в соревнованиях (за 1 соревнование)			
- внутривузовские		1	
- межвузовские, региональные		5	
- российские		10	
Судейство соревнований		1	
Выполнение норм ГТО		5	
Активное участие в проведении недели здоровья студентов и преподавателей ЮФУ		3	
Выступление на конференции			
- внутривузовской		5	
- региональной		7	
- международной		10	
Максимально возможное количество набора баллов за семестр (два модуля) - 50			
Зачет выставляется по итогам двух семестров (четырёх модулей), максимально возможное количество набора баллов - 100			
Необходимое количество баллов для получения зачета - 60			

Преподаватель



Приходько А.Н. ст., преподаватель;

Ларионова Н.Н., доцент

Коробкина А.А., ст. преподаватель

Устькачкинцев Ю.А., доцент

Касперович Ю.Н., доцент

Капустина Е.В., к.б.н., доцент

Нестор Д.М. преподаватель

Липчанский В.В., ст. преподаватель

Романов А.А., ст. преподаватель

подпись

расшифровка подписи

УЧЕБНАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (плавание)»

___ зач.ед.; ак.ч всего: 328, в т.ч.: ___ лекций, 328 практич. и т.д.

Преподаватели: ст. преподаватель Приходько Алексей Николаевич, доц. Ларионова Н.Н., ст.преп. Коробкина А.А., доц. Устькачкинцев Ю.А., доц. Касперович Ю.Н., доц. Капустина Е.В., ст.преп.Нестор Д.М., ст.преп. Липчанский В.В., ст.преп. Романов А.А. Ф.И.О.

Кафедра _____ физической культуры _____

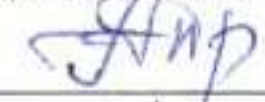
Курс 3 семестр 5 кол-во часов 64

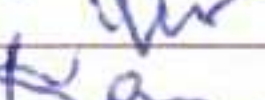
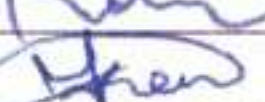
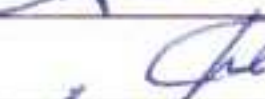
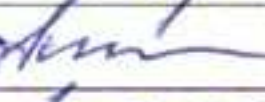
Направление подготовки (специальность): _____

№	Виды контрольных мероприятий	Текущий контроль	Рубежный контроль (при наличии)
	Учебно-тренировочная подготовка (УТ I)	70	30
	Модуль 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	40	18
1.	Посещение практических занятий (не менее 75%)	40	
2.	Оценка уровня общей физической подготовленности Выполнение норм ГТО по плаванию. - проплывание дистанции 100 – 200 м. кролем на груди в полной координации на время. - проплывание дистанции 50 – 100 м. кролем на спине в полной координации на время. - знание правил оказания первой помощи на берегу (способы: Сильвестра – Броша; Шефера; Каллистова), искусственное дыхание; - проплывание дистанции 100 – 200 м., брассом в полной координации на время. - знание правил оказания первой помощи на берегу (способы: Сильвестра – Броша; Шефера; Каллистова), искусственное дыхание;		6 6 6
	Модуль 2. Специальная физическая и техническая подготовка	30	12
1.	Специфические требования избранного вида спорта или физкультурно-оздоровительной деятельности (максимальная оценка 4 балла): - знание этапов оказания первой помощи на берегу, провести мероприятия, эмитирующие выполнение искусственного дыхания условному пострадавшему - техника выполнения поворотов. - знание и владение приёмами, облегчающими задержку дыхания, и погружения в воду; - владение техникой выполнения стартов. - знание правил оказания первой помощи на берегу (способы: Сильвестра – Броша; Шефера; Каллистова), искусственное дыхание;	4 4 4 4 4	
2.	Оценка уровня технической подготовленности (2 обязательных теста, максимальная оценка каждого теста 6 баллов) - проплывание дистанции 100 – 200 м. кролем на груди в полной координации на время. - проплывание дистанции 100 – 200 м., брассом в полной координации на время.		6 6
3.	Положительная динамика показателей физической подготовленности по сравнению с исходным уровнем (2 балла за повышение оценки в каждом из двигательных тестов)	10	
За два модуля:		100	

Бонусные баллы	до 10
100% посещаемость	5
Личное участие в соревнованиях (за 1 соревнование)	
- внутривузовские	1
- межвузовские, региональные	5
- российские	10
Судейство соревнований	1
Выполнение норм ГТО	5
Активное участие в проведении недели здоровья студентов и преподавателей ЮФУ	3
Выступление на конференции	
- внутривузовской	5
- региональной	7
- международной	10
Максимально возможное количество набора баллов за семестр (два модуля) - 100	
Зачет выставляется по итогам семестра (двух модулей), максимально возможное количество набора баллов - 100	
Необходимое количество баллов для получения зачета - 60	

Преподаватель





Приходько А.Н. ст., преподаватель;
 Ларионова Н.Н., доцент
 Коробкина А.А., ст. преподаватель
 Устькачкинцев Ю.А., доцент
 Касперович Ю.Н., доцент
 Капустина Е.В., к.б.н., доцент
 Нестор Д.М. преподаватель
 Липчанский В.В., ст. преподаватель
 Романов А.А., ст. преподаватель

подпись

расшифровка подписи

УЧЕБНАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ

«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (плавание)»

очно-заочная, заочная форма обучения

___ зач.ед.; ак.ч всего: 328, в т.ч.: ___ лекций, 6 практич, 322 самост. раб.

Преподаватели: ст. преподаватель Приходько Алексей Николаевич доц. Ларионова Н.Н., ст.преп. Коробкина А.А., доц. Устькачкинцев Ю.А., доц. Касперович Ю.Н., доц. Капустина Е.В., ст.преп.Нестор Д.М ст.преп. Липчанский В.В., ст.преп. Романов А.А.

Кафедра физической культурыКурс 3 семестр 5/ триместр 8, кол-во часов 6

Направление подготовки (специальность): _____

№	Виды контрольных мероприятий	Текущий контроль	Рубежный контроль (при наличии)
	Учебно-тренировочная подготовка (УТ I)	70	30
	Модуль 1. Общая физическая подготовка (ОФП)	40	18
1.	Посещение практических занятий (не менее 75%)	40	
2.	- Объективные и субъективные показатели самоконтроля. - Исследование физического развития (измерение антропометрических и функциональных показателей) - Исследование функционального состояния организма (измерение функциональных показателей и оценка их в соответствии с нормативами по возрасту и полу)		6 6 6
	Модуль 2. Специальная физическая и техническая подготовка	30	12
1.	- представление заполненного дневника самоконтроля с динамикой показателей физической подготовленности - составление индивидуального комплекса силовых упражнений	10 10	4 4
2.	Положительная динамика показателей физической подготовленности по сравнению с исходным уровнем (2 балла за повышение оценки в каждом из двигательных тестов)	10	4
За два модуля:		100	
Бонусные баллы		до 10	
100% посещаемость		5	
Личное участие в соревнованиях (за 1 соревнование)			
- внутривузовские		1	
- межвузовские, региональные		5	
- российские		10	
Судейство соревнований		1	
Выполнение норм ГТО		5	
Активное участие в проведении недели здоровья студентов и преподавателей ЮФУ		3	
Выступление на конференции			
- внутривузовской		5	
- региональной		7	
- международной		10	
Максимально возможное количество набора баллов за семестр (два модуля) - 100			
Зачет выставляется по итогам семестра (двух модулей), максимально возможное количество набора баллов - 100			
Необходимое количество баллов для получения зачета - 60			

Преподаватель



Приходько А.Н. ст., преподаватель;



подпись

Ларионова Н.Н., доцент
Коробкина А.А., ст. преподаватель
Устькачкинцев Ю.А., доцент
Касперович Ю.Н., доцент
Капустина Е.В., к.б.н., доцент
Нестор Д.М. преподаватель
Липчанский В.В., ст. преподаватель
Романов А.А., ст. преподаватель

расшифровка подписи

ПРИЛОЖЕНИЕ

к Порядку реализации дисциплин (модуля) по физической культуре и спорту для обучающихся Южного федерального университета (в новой редакции)

УТВЕРЖДАЮ

Проректор _____ /

Г.Р. Ломакина

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ*Фамилия, имя, отчество* _____*Год рождения* _____*Структурное подразделение, курс, группа* _____*Медицинская группа* _____

Город
201_ год

ВВЕДЕНИЕ

Дневник самоконтроля - наиболее удобная форма для наблюдения за состоянием своего здоровья, для оценки эффективности занятий физкультурой и спортом. Самоконтроль предусматривает интенсификацию самостоятельной деятельности студентов, неразрывно связанной с формированием физической культуры личности и здорового образа жизни будущего специалиста. Дневник самоконтроля является документом, заполняемым студентом в процессе освоения элективной дисциплины по физической культуре и предоставляется на предпоследнем занятии для проверки преподавателем. Результаты самоконтроля определяются и оцениваются студентом самостоятельно путём заполнения таблиц, представленных в дневнике.

1. Самоконтроль состояния здоровья. Объективные и субъективные показатели

1.1. Самоконтроль - регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой, и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом.

Основными задачами самоконтроля являются:

- сознательная активность и систематичность занятий;
- контроль показателей кардиореспираторной системы на нагрузку;
- дозирование физической нагрузки.

1.2. Различают объективные и субъективные показатели самоконтроля.

1.2.1. К субъективным показателям относятся самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения, настроение, желание тренироваться и др. Низкая оценка каждого из этих показателей может свидетельствовать об ухудшении состояния здоровья или формировании болезни, быть следствием переутомления или стресса.

1.2.2. Объективные показатели самоконтроля - это простые доступные измерения, характеризующие уровень физического развития, состояние функциональных систем организма и их реакцию на нагрузку, а также особенности режима и результаты физической подготовленности. К объективным показателям самоконтроля относят морфологические признаки (рост стоя и сидя, масса тела, окружность грудной клетки, при необходимости - окружности плеча, бедра и др.) и функциональные: частоту сердечных сокращений (ЧСС) в покое, при физической нагрузке и после нее, частоту дыхания (ЧД). При возможности измеряют артериальное давление (АД), жизненную емкость легких (ЖЕЛ).

Таблица 1

№	Показатели	Дни занятий					
1	ЧСС в покое						
	ЧСС на нагрузку						
	ЧСС после нагрузки						
2	АД в покое						
	АД на нагрузку						
	АД после нагрузки						
3	ЧД в покое						
	ЧД на нагрузку						
	ЧД после нагрузки						
4	Самочувствие						
5	Сон						
6	Аппетит						
7	Болевые ощущения						

8	Настроение						
9	Желание заниматься						
10	Потоотделение						

2. Исследование физического развития

2.1. Выполните измерения антропометрических и функциональных показателей и занесите данные в таблицу 1.

Таблица 1

Исследование показателей физического развития

[illegible]

2.2. Оцените полученные результаты в соответствии с нормативами по возрасту и полу, сформулируйте и запишите выводы.

3 Исследование функционального состояния организма

3.1. Выполните измерения функциональных показателей и оцените их в соответствии с нормативами по возрасту и полу. Занесите данные в таблицу 2.

Таблица 2

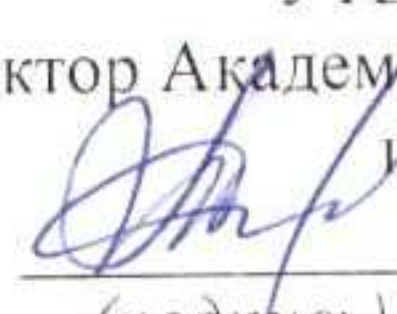
Исследование функционального состояния организма

[illegible]

3.2. Сформулируйте и запишите выводы.

Приложение
к рабочей программе

МИНОБРНАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Академия физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор Академии физической культуры
и спорта
 /Степанова Т.А./
(подпись) (Ф.И.О.)
« 28 » июня 2018 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту(плавание)

Направление подготовки/специальность:

все направления подготовки

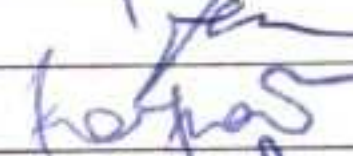
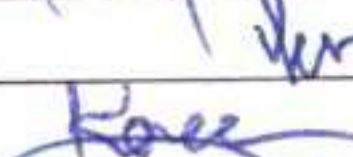
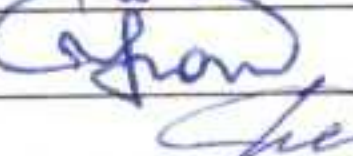
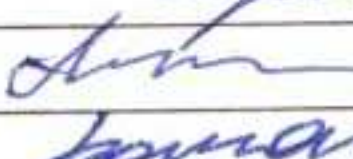
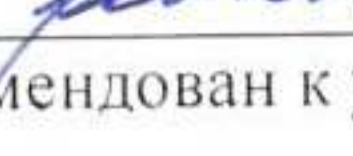
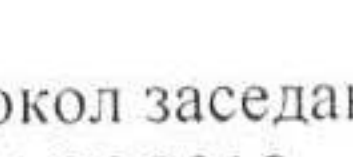
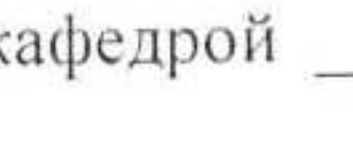
Уровень образования:

бакалавр

Форма обучения:

очная, очно-заочная, заочная

Фонд оценочных средств
разработан

	Приходько А.Н. ст. преподаватель
	Ларионова Н.Н., доцент
	Коробкина А.А., ст.преподаватель
	Устькачкинцев Ю.А., доцент
	Касперович Ю.Н., доцент
	Капустина Е.В., к.б.н., доцент
	Нестор Д.М. преподаватель
	Липчанский В.В., ст. преподаватель
	Романов А.А., ст. преподаватель

Рекомендован к утверждению на заседании кафедры физической культуры
(название кафедры)

протокол заседания
от 04.06.2018 № 10

Зав. кафедрой 
(подпись)

Демьянова Л.М.
(Ф.И.О.)

Ростов-на-Дону, 2018

**ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ, ФОРМИРУЕМЫХ ДИСЦИПЛИНОЙ
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (плавание)»**

Шифр и формулировка компетенций (результаты освоения ОП)	Элементы компетенций, формируемые дисциплиной
<i>Общекультурные компетенции (ОК)</i>	
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знания: 1. научно-практические основы и принципы физической культуры, оздоровительных технологий, здорового образа и стиля жизни; 2. значение физической культуры в формировании общей культуры личности, приобщении к общечеловеческим ценностям, формировании здорового образа жизни; 3. роль плавания как эффективного и доступного средства физической культуры и спорта; 4. техники способов спортивного плавания и видов прикладного плавания (преодоление водных преград, ныряние, прыжки в воду, спасение утопающих)
	Умения: 1. уметь правильно распределять физическую нагрузку на организм пловца по времени нахождения в воде и плавании спортивными способами; 2. уметь использовать в учебно-тренировочной работе физические упражнения из других видов спорта; 3. уметь реализовать методы и средства обучения в каждом из стилей прикладного плавания с учётом его специфики; 4. использовать рациональную технику спасения утопающих (вход в воду, подплывание к утопающему, освобождение от возможных захватов, транспортировка к берегу); 5. оказывать первую помощь на берегу (способами: Сильвестра-Броша; Шефера; Каллистова), искусственное дыхание.
	Навыки: 1. владеть методикой подбора средств и методов физической культуры для поддержания необходимого уровня физической подготовленности; 2. осуществлять самоконтроль за состоянием своего организма, физического развития и физической подготовленности; 3. использовать средства физической культуры для физического самосовершенствования, повышения работоспособности, укрепления здоровья, развития профессионально важных психофизических способностей и качеств личности.

	4. использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к сдаче норм ГТО; подготовки к профессиональной педагогической деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни. соблюдать санитарно-гигиенические нормы и требования к местам и условиям учебно-тренировочных занятий.
--	--

**ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (плавание)»**

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины*	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства**
1	Начальная подготовка (НП 1)	ОК-8	См. учебные карты дисциплины
2	Начальная подготовка (НП 2)	ОК-8	
3	Базовая подготовка (БП 1)	ОК-8	
4	Базовая подготовка (БП 2)	ОК-8	
5	Учебно-тренировочная подготовка (УТ 1)	ОК-8	

* Наименование раздела указывается в соответствии с рабочей программой дисциплины.

**Наименование оценочного средства указывается в соответствии с учебной картой дисциплины.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Академия физической культуры и спорта
Кафедра физической культуры

Тесты оценки уровня подготовленности
по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (плавание)»

1. Требования и контрольные упражнения (тесты) по разделам дисциплины и спецификация

1 семестр

Начальная подготовка (НП 1)

Критерии оценки качества (формы работы)	Оценка по пятибалльной шкале				
	5	4	3	2	1
Текущий контроль Модуль 2. Специальная физическая и техническая подготовка Специфические требования избранного вида спорта или физкультурно-оздоровительной деятельности					
	Количество рейтинг-баллов				
	2		1		
Согласование дыхания в скольжении на груди и спине с попеременной работой ног.	5	4	3	2	1
Согласование попеременной работы ног с гребковыми движениями в кроле на спине.	5	4	3	2	1
Согласование попеременной работы ног с гребковыми движениями в кроле на груди	5	4	3	2	1
Знание правил эффективного использования оборудования и инвентаря на занятиях по обучению плаванию и совершенствованию различных способов плавания.	5	4	3	2	1
Согласование гребковых движений рук с дыханием и проплывание дистанции 50 м. брассом.	5	4	3	2	1
Рубежный контроль Модуль 1. Общая физическая подготовка (ОФП)					
	Количество рейтинг-баллов				
	3	2		1	
проплывании дистанции кролем на спине в полной координации. (юноши)	250м.	200м.	150м.	50м.	25м.
проплывании дистанции кролем на спине в полной координации (девушки)	200м.	150м.	100м.	50м.	25м.
Модуль 2. Специальная физическая и техническая подготовка Оценка уровня технической подготовленности					
проплывании дистанции 50м. кролем на спине в полной координации. (юноши)	52,5	1;02,5	1;12,5	1;20,5	1;35,0
проплывании дистанции 50м. кролем на спине в полной координации (девушки)	58,5	1;08,5	1;20,5	1;28,0 5	1;38,0

2 семестр
Начальная подготовка (НП 2)

Критерии оценки качества (формы работы)	Оценка по пятибалльной шкале				
	5	4	3	2	1
Текущий контроль Модуль 2. Специальная физическая и техническая подготовка Специфические требования избранного вида спорта или физкультурно-оздоровительной деятельности					
	Количество рейтинг-баллов				
	2		1		
- знание правил эффективного использования оборудования и инвентаря на занятиях по обучению плаванию и совершенствованию различных способов плавания	5	4	3	2	1
-знание техники спасения утопающих (вход в воду, подплывание к утопающему, освобождение от возможных захватов, транспортировка к берегу;	5	4	3	2	1
- проплывание дистанции 100-200 м. кролем на спине в полной координации на технику.	5	4	3	2	1
- проплывание дистанции 50-200 м. кролем на груди в полной координации на технику.	5	4	3	2	1
- проплывание дистанции 50-200 м. брассом в полной координации на технику.	5	4	3	2	1
Рубежный контроль Модуль 1. Общая физическая подготовка (ОФП)					
	Количество рейтинг-баллов				
	3	2		1	
проплывании дистанции кролем на груди в полной координации. (юноши)	150м.	125м.	100м.	50м.	25м.
проплывании дистанции кролем на груди в полной координации (девушки)	125м.	100м.	75м.	50м.	25м.
Модуль 2. Специальная физическая и техническая подготовка Оценка уровня технической подготовленности					
проплывании дистанции 50м. кролем на груди в полной координации. (юноши)	45,0	50,0	56,0	1;00,0	1;05,0
проплывании дистанции 50м. кролем на груди в полной координации (девушки)	50,0	56,0	1;00,0	1;05,0	1;15,0

3 семестр
Базовая подготовка (БП 1)

Критерии оценки качества (формы работы)	Оценка по пятибалльной шкале				
	5	4	3	2	1
Текущий контроль					
Модуль 2. Специальная физическая и техническая подготовка					
Специфические требования избранного вида спорта или физкультурно-оздоровительной деятельности					
	Количество рейтинг-баллов				
	2			1	
Техника выполнения; - согласования гребковых движений рук с дыханием и проплывание дистанции 50 м. брассом.	5	4	3	2	1
- согласования толчковых движений ног с дыханием и проплывание дистанции 50 м. брассом.	5	4	3	2	1
- согласования гребковых движений рук и толчковых движений ног с дыханием и проплывание дистанции 50 м. брассом.	5	4	3	2	1
- выполнение поворотов	5	4	3	2	1
- выполнение стартов	5	4	3	2	1
Рубежный контроль					
Модуль 1. Общая физическая подготовка (ОФП)					
	Количество рейтинг-баллов				
	3		2		1
проплывании дистанции брасом в полной координации. (юноши)	300м.	200м.	150м.	100м.	50м.
проплывании дистанции брасом в полной координации (девушки)	250м.	200м.	150м.	100м.	50м.
Модуль 2. Специальная физическая и техническая подготовка					
Оценка уровня технической подготовленности					
проплывании дистанции 50 м. брасом в полной координации. (юноши)	56,0	1;06,0	1;12,0	1;18,0	1;26,0
проплывании дистанции 50 м. брасом в полной координации (девушки)	1;02,0	1;12,0	1;18,0	1;26,0	1;36,0
проплывании дистанции 100м. кролем на груди в полной координации. (юноши)	1. 22.0	1.37.0	1. 52.0	2. 12.0	2. 32.0
проплывании дистанции 100м. кролем на груди в полной координации (девушки)	1.33. 0	1.48. 0	2.03. 0	2.23. 0	2.43. 0
проплывании дистанции 100м. кролем на спине в полной координации. (юноши)	1. 34. 0	1.49. 0	2 .04.0	2 .24.0	2 .44.0
проплывании дистанции 100м. кролем на спине в полной координации (девушки)	1.46.0	2.01. 0	2. 16.0	2. 36.0	2. 56.0

4 семестр
Базовая подготовка (БП 2)

Критерии оценки качества (формы работы)	Оценка по пятибалльной шкале				
	5	4	3	2	1
Текущий контроль					
Модуль 2. Специальная физическая и техническая подготовка					
Специфические требования избранного вида спорта или физкультурно-оздоровительной деятельности					
	Количество рейтинг-баллов				
	2		1		
-знание техники спасения утопающих (вход в воду, подплывание к утопающему, освобождение от возможных захватов, транспортировка к берегу;	5	4	3	2	1
- проплывание дистанции 50-100 м. на боку.	5	4	3	2	1
- проплывание дистанции 100 м. кролем на груди без выноса рук	5	4	3	2	1
- проплывание дистанции 100м. брассом на спине в полной координации.	5	4	3	2	1
-ныряние в длину и глубину, -приёмы облегчающие задержку дыхания	5	4	3	2	1
Рубежный контроль					
Модуль 1. Общая физическая подготовка (ОФП)					
	Количество рейтинг-баллов				
	3		2		1
- проплывание дистанции на боку.	150м.	125м.	100м.	50м.	25м.
- проплывание дистанции кролем на груди без выноса рук	150м.	125м.	100м.	50м.	25м.
- проплывание дистанции брассом на спине в полной координации.	150м.	125м.	100м.	50м.	25м.
Модуль 2. Специальная физическая и техническая подготовка					
Оценка уровня технической подготовленности					
проплывании дистанции 100 м. брасом в полной координации. (юноши)	1.40,0	1.55,0	2.10,0	2.10,0	2.22,0
проплывании дистанции 100 м. брасом в полной координации (девушки)	1.56,0	2.11,0	2.10,0	2.26,0	2.38,0
проплывании дистанции 100м. кролем на груди в полной координации. (юноши)	1. 22.0	1.37.0	1. 52.0	2. 12.0	2. 32.0
проплывании дистанции 100м. кролем на груди в полной координации (девушки)	1.33. 0	1.48. 0	2.03. 0	2.23. 0	2.43. 0
проплывании дистанции 100м. кролем на спине в полной координации. (юноши)	1. 34. 0	1.49. 0	2 .04.0	2 .24.0	2 .44.0
проплывании дистанции 100м. кролем на спине в полной координации (девушки)	1.46.0	2.01. 0	2. 16.0	2. 36.0	2. 56.0

5 семестр
Учебно-тренировочная подготовка (УТ 1)

Критерии оценки качества (формы работы)	Оценка по пятибалльной шкале				
	5	4	3	2	1
Текущий контроль Модуль 2. Специальная физическая и техническая подготовка Специфические требования избранного вида спорта или физкультурно-оздоровительной деятельности					
	Количество рейтинг-баллов				
	2		1		
- знание правил оказания первой помощи на берегу (способы: Сильвестра – Броша; Шефера; Каллистова), искусственное дыхание;	5	4	3	2	1
-- знание этапов оказания первой помощи на берегу, провести мероприятия эмитирующие выполнение искусственного дыхания условному пострадавшему	5	4	3	2	1
- ныряние в длину и глубину	5	4	3	2	1
- знание и владение приёмами облегчающими задержку дыхания, и погружения в воду;	5	4	3	2	1
- владение техникой выполнения стартов.	5	4	3	2	1
- техника выполнения поворотов.	5	4	3	2	1
Рубежный контроль Модуль 1. Общая физическая подготовка (ОФП)					
	Количество рейтинг-баллов				
	3		2		1
проплывании дистанции брасом в полной координации. (юноши)	400м.	300м.	250м.	150м.	50м.
проплывании дистанции брасом в полной координации (девушки)	300м.	200м.	150м.	100м.	50м.
проплывании дистанции кролем на груди в полной координации. (юноши)	400м.	300м.	250м.	150м.	50м.
проплывании дистанции кролем на груди в полной координации (девушки)	300м.	200м.	150м.	100м.	50м.
проплывании дистанции кролем на спине в полной координации. (юноши)	150м.	125м.	100м.	50м.	25м.
проплывании дистанции кролем на спине в полной координации (девушки)	150м.	125м.	100м.	50м.	25м.
Модуль 2. Специальная физическая и техническая подготовка Оценка уровня технической подготовленности					
проплывании дистанции 100 м. брасом в полной координации. (юноши)	1.40,0	1.55,0	2.10,0	2.10,0	2.22,0
проплывании дистанции 100 м. брасом в полной координации (девушки)	1.56,0	2.11,0	2.10,0	2.26,0	2.38,0
проплывании дистанции 100м. кролем на груди в полной координации. (юноши)	1. 22.0	1.37.0	1. 52.0	2. 12.0	2. 32.0
проплывании дистанции 100м. кролем на груди в полной координации (девушки)	1.33. 0	1.48. 0	2.03. 0	2.23. 0	2.43. 0

проплывании дистанции 100м. кролем на спине в полной координации. (юноши)	1. 34. 0	1.49. 0	2 .04.0	2 .24.0	2 .44.0
проплывании дистанции 100м. кролем на спине в полной координации (девушки)	1.46.0	2.01. 0	2. 16.0	2. 36.0	2. 56.0

Примечание: при выставлении оценки учитывается изменение показателей динамики физической подготовленности.

2. Инструкция по выполнению контрольных упражнений (тестов)

Проплывание дистанции брасом в полной координации.

Выполняется старт с стартовой тумбочки, по команде «На старт» участники подходят к тумбе и становятся на верх, занимая исходное положение в соответствии с техникой выполнения старта. Команда «Внимание» выполняется в соответствии с техникой старта в плавании. По команде «Марш» участники отталкиваются от тумбочки ногами с одновременным махом рук и входят в воду, затем после скольжения выполняется плавание по дистанции в соответствии с техникой. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Тест прекращается:

- если испытуемый делает заметную остановку (более 5 сек.).

Проплывание дистанции кролем на спине в полной координации.

Выполняется старт из воды спиной к дорожке по дистанции, по команде «На старт» участник берется руками за ручку стартовой тумбы, занимая исходное положение в соответствии с техникой выполнения старта. Команда «Внимание» выполняется в соответствии с техникой старта в плавании. По команде «Марш» участники отталкиваются от тумбочки ногами с одновременным махом рук и входят в воду, затем после скольжения выполняется плавание по дистанции в соответствии с техникой. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Тест прекращается:

- если испытуемый делает заметную остановку (более 5 сек.).

Проплывание дистанции кролем на груди в полной координации.

Выполняется старт с стартовой тумбочки, по команде «На старт» участники подходят к тумбе и становятся на верх, занимая исходное положение в соответствии с техникой выполнения старта. Команда «Внимание» выполняется в соответствии с техникой старта в плавании. По команде «Марш» участники отталкиваются от тумбочки ногами с одновременным махом рук и входят в воду, затем после скольжения выполняется плавание по дистанции в соответствии с техникой. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Тест прекращается:

- если испытуемый делает заметную остановку (более 5 сек.).

Прикладное плавание на боку.

При плавании способом на боку старт выполняется произвольно из воды и выполняются асимметричные и поочередные движения руками и ногами. Исходное положение тела — пловец лежит почти горизонтально на левом или правом боку, часть лица в воде, одна рука (та, на котором боку находится пловец) вытянута вперед, другая прижата к туловищу, плечо ее над водой, ноги вытянуты (соответственно, одна выше другой). Угол атаки тела 6–8°. На протяжении плавательного цикла наблюдаются колебания туловища пловца вокруг продольной оси. В результате вращения туловища плечи могут отклоняться от вертикали на 40–50°.

Плавание брассом на спине.

При плавании способом на боку старт выполняется произвольно из воды. В этом способе тело занимает горизонтальное положение на спине, руки и ноги вытянуты. Угол атаки тела в процессе плавания изменяется от 6° до 15°. Руки совершают одновременные и симметричные движения через стороны к бедрам. Во время проноса над водой кисти разворачиваются ладонями наружу.

Ноги одновременно опускаются, сгибаясь в коленях, и отводя стопы в стороны, отталкиваются от воды, после чего сводятся вместе. Движение идет через стороны вверх. Во время проноса рук над водой, ноги делают подготовительное движение. Опорные же фазы работы рук и ног почти совпадают.

При небольшой интенсивности и амплитуде или работе одними ногами дыхание может быть свободное. Однако при более энергичной совместной работе рук и ног происходит значительное колебание положения тела, и голова погружается в воду. Поэтому перед началом проноса рук и началом подтягивания ног делается вдох, опорная фаза и скольжение — выдох.

Плавание кролем на груди без выноса рук.

При плавании способом на боку старт выполняется произвольно из воды. Данный способ во многом схож с техникой спортивного способа кроля на груди. Однако при той же работе ног руки выполняют укороченные гребки без выноса из воды. Дыхание также отличается, для вдоха голова не поворачивается в сторону, как в спортивном способе, а приподнимается над водой, лицо смотрит вперед.

Ныряния в длину и глубину.

Ныряние — плавание под водой без поддерживающих средств и приспособлений. Ныряние часто отождествляют с погружением (и это зафиксировано во многих справочниках), однако термин «ныряние» больше подходит для активных действий пловца в воде в отличие, например, от погружения в водолазном костюме или погружения подводной лодки (батискафа). Погружение основано на изменении плавучести (ее уменьшении) за счет удельного веса погружаемого объекта и опусканию на дно под действием силы тяжести. Ныряние же предполагает некую мобильность действий.

Недаром в свое время наиболее маневренные подводные лодки прозвали ныряльщиками. Упражнения по освоению с водой также содержат термин «погружение», причем преимущественно в статических вариантах.

Ныряние в длину — перемещение пловца под водой преимущественно в горизонтальной плоскости на определенное расстояние 10 м.

Ныряние в глубину.

Перемещение пловца преимущественно в вертикальной плоскости на определенное расстояние. Причем с помощью плавательных движений это будет ныряние, а без них, скорее, все-таки погружение.

Особенностью ныряния является задержка дыхания во время интенсивной физической нагрузки, когда в организм не поступает кислород, столь необходимый для работы мышц и, главное, мозга. При этом в зависимости от нагрузки потребление кислорода организмом увеличивается до 1,5–2 л/мин. Охлаждающее действие воды тоже способствует увеличению потребления кислорода, вызывая кислородную недостаточность.

В воде во время ныряния потребность сделать вдох некоторое время не ощущается. Это происходит до тех пор, пока парциальное давление углекислого газа в крови не достигнет величины, необходимой для возбуждения дыхательного центра. Но и в этом случае усилием воли можно подавить потребность сделать вдох и остаться под водой. При продолжительном воздействии углекислого газа на дыхательный центр его чувствительность понижается. Поэтому нестерпимая вначале потребность сделать вдох в дальнейшем притупляется.

Появление потребности сделать вдох является для ныряльщика сигналом к всплытию на поверхность!

Если же ныряльщик не всплывает, то по мере расхода запасов кислорода, содержащегося в воздухе легких, начинают развиваться явления кислородного голодания, которые быстротечны и заканчиваются неожиданной потерей сознания. Кислородное голодание — наиболее частая причина гибели при нырянии.

Знание техники спасения утопающих.

Студенты должны знать, что оказание помощи пострадавшему на воде — долг и обязанность каждого гражданина. В зависимости от той или иной ситуации необходимы четко скоординированные действия для оказания помощи.

Знание и демонстрация.

Правильного входа в воду, подплывания к утопающему, освобождение от возможных захватов, транспортировка к берегу.

Знание и демонстрация.

Способ Сильвестра-Броша. Данный способ применяется, пояснить в каких ситуациях и состояниях.

Знание и умение применять.

Спасательный инвентарь - спасательные круги, шары Суслова, конец Александрова, багры и «кошки».

3. Критерии при оценке техники выполнения контрольных упражнений (тестов):

- оценка «отлично» выставляется студенту, если:
 - правильно, без ошибок, с соблюдением всех требований выполняет упражнения или отдельные элементы упражнений, понимает сущность и технику упражнений, их назначение.
- оценка «хорошо» выставляется студенту, если:
 - правильно, с соблюдением всех требований выполняет упражнения или отдельные элементы упражнений, при выполнении упражнений допускает не более двух незначительных ошибок.
- оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если:
 - неуверенно, скованно выполняет упражнения или элементы упражнений, допускает 1-2 значительные или до 4 незначительных ошибок при удовлетворительной технике движений, допускает неоправданные остановки во время выполнения упражнений.
- оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если:
 - неправильно выполняет упражнения или отдельные элементы упражнений, допускает более 2 значительных ошибок, нарушает последовательность выполнения упражнений, искажает технику движения.

Составители

Приходько А.Н. ст., преподаватель

Ларионова Н.Н., доцент

Коробкина А.А., ст. преподаватель

Устькачкинцев Ю.А., доцент

Касперович Ю.Н., доцент

Капустина Е.В., к.б.н., доцент

Нестор Д.М. преподаватель

Липчанский В.В., ст. преподаватель

Романов А.А., ст. преподаватель

подпись
04.06.2018

расшифровка подписи