

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зайко Татьяна Ивановна
Должность: Ректор
Дата подписания: 21.08.2024 15:44:28
Уникальный программный ключ:
cf6863c76438e5984b0fd5e14e7154bfba10e205

Шифр ОПОП: 2011.26.05.07.01

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ВОДНОГО ТРАНСПОРТА»**

Год начала подготовки (по учебному плану): 2020
(год набора)

Шифр дисциплины: Б1.В.ДВ.01.04
(шифр дисциплины из учебного плана)

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Плавание

(полное наименование дисциплины (модуля), в строгом соответствии с учебным планом)

Новосибирск

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1. Цели дисциплины

Целью дисциплины является формирование физической культуры личности студентов. В процессе изучения дисциплины решаются обучающие и воспитательные задачи:

- понимания роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

1.2. Перечень формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины (модуля) у обучающегося должны сформироваться следующие компетенции, выраженные через результат обучения по дисциплине (модулю), как часть результата освоения образовательной программы:

1.2.1. Универсальные компетенции (УК):

Компетенция		Этапы формирования компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Шифр	Содержание		
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	I-III	Знать: научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры; ценности здорового образа жизни, укрепления здоровья, профилактику вредных привычек, ведение здорового образа жизни сред-

Компетенция		Этапы формирования компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Шифр	Содержание		
	профессиональной деятельности		<p>ствами плавания в процессе физкультурно-спортивных занятий; содержание и направленность различных видов плавания, их оздоровительную и развивающую эффективность при подготовке к плодотворной профессиональной деятельности.</p> <p>Уметь: учитывать индивидуальные особенности физического, возрастного и психического развития и применять их во время регулярных занятий плаванием; использовать средства плавания, применяемые для оптимизации работоспособности; составлять индивидуальные комплексы физических упражнений с общей развивающей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; применять на практике методики самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием организма.</p> <p>Владеть: методами сохранения и укрепления здоровья, закаливания организма, а также развития и совершенствования личностных физических качеств средствами плавания; способами определения дозировки физической нагрузки и направленности физических упражнений; приемами страховки и способами оказания первой помощи во время занятий плаванием; навыками инструкторской практик</p>

1.2.2. Общепрофессиональные компетенции (ОПК):

Дисциплина не формирует общепрофессиональные компетенции.

1.2.3. Профессиональные компетенции (ПК):

Дисциплина не формирует профессиональные компетенции.

1.2.4. Профессиональные компетенции профиля или специализации (ПКС):

Дисциплина не формирует профессиональные компетенции профиля или специализации.

1.2.5. Компетентности МК ПДНВ (КМК):

Дисциплина не формирует компетентности МК ПДНВ.

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) реализуется в рамках вариативной части
(базовой, вариативной или факультативной)
основной профессиональной образовательной программы.

Для заочной формы обучения:
(очной, заочной)

Формы контроля						Всего часов					Всего з.е.		Курс 1								
						По ЗЕТ	По плану	в том числе					Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС	Контроль	з.е		
Экзамены	Зачеты	Зачеты с оценкой	Курсовые проекты	Курсовые работы	КСР			СРС	Контроль	Экспертное	Факт										
в том числе тренажерная подготовка:																					

Курс 2								Курс 3								Курс 4							
Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС	Контроль	з.е		Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС	Контроль	з.е		Лек	Лаб	Пр	КСР	СРС	Контроль	з.е	

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведённого на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы и темы дисциплины (модуля) и трудоёмкость по видам учебных занятий (в академических часах):

№	Разделы и темы дисциплины (модуля)	Виды учебных занятий, включая СРС							
		Лек		Пр		Лаб		СРС	
		О	З	О	З	О	З	О	З
2 семестр – очная форма обучения									
1	<i>Плавание</i>			20					
2	<i>Прикладное плавание</i>			16					
3	<i>Специальная физическая подготовка</i>			30					
4	<i>Инструкторская практика</i>			6					
	Всего			72					
2 курс, 3 семестр – очная форма обучения									
1	<i>Плавание</i>			36					
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>			20					
3	<i>Инструкторская практика</i>			4					
	Всего			60					
2 курс, 4 семестр – очная форма обучения									
1	<i>Плавание</i>			20					
2	<i>Прикладное плавание</i>			16					
3	<i>Специальная физическая подготовка</i>			30					
4	<i>Инструкторская практика</i>			6					
	Всего			72					
3 курс, 5 семестр – очная форма обучения									
1	<i>Плавание</i>			24					
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>			16					
3	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</i>			16					
4	<i>Инструкторская практика</i>			4					
	Всего			60					
3 курс, 6 семестр – очная форма обучения									
1	<i>Плавание</i>			10					

№	Разделы и темы дисциплины (модуля)	Виды учебных занятий, включая СРС							
		Лек		Пр		Лаб		СРС	
		О	З	О	З	О	З	О	З
2	<i>Прикладное плавание</i>			8					
3	<i>Специальная физическая подготовка</i>			10					
4	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</i>			10					
5	<i>Инструкторская практика</i>			2					
	<i>Всего</i>			40					
<i>4 курс, 7 семестр – очная форма обучения</i>									
1	<i>Плавание</i>			10					
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>			6					
3	<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</i>			6					
4	<i>Инструкторская практика</i>			2					
	<i>Всего</i>			24					
	ИТОГО			328					

Примечания: О – очная форма обучения, З – заочная форма обучения.

4.2. Содержание разделов и тем дисциплины

Приступая к освоению дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту», студент может выбрать одно из пяти учебных отделений: общая физическая подготовка (ОФП), легкая атлетика, гимнастика, плавание, спортивные игры.

Программа учебного отделения плавания направлена на углубленное изучение выбранного вида физических упражнений. Она предусматривает приобретение теоретических знаний, связанных с пониманием особенностей выбранного вида физических упражнений, истории происхождения и развития, правил соревнований, овладение техникой и тактикой, а также методикой обучения, тренировки и самостоятельных занятий. Одновременно обучающиеся приобретают специальные технико-тактические и организационные навыки, необходимые для эффективного овладения умениями в организации и проведении спортивных соревнований по изучаемому виду физических упражнений.

4.3. Содержание лабораторных работ

Лабораторные работы не предусмотрены

4.4 Содержание практических занятий

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических занятий, семинаров
1 курс, 2 семестр – очная форма обучения	
Плавание	Профилактика травматизма на занятиях по плаванию. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Обучение технике плавания способом кроль на груди. Обучение технике старта с тумбочки и поворотов. Контроль физической подготовленности. [3,4,6,8,12,13]
Прикладное плавание	Профилактика травматизма на занятиях по прикладному плаванию. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Приемы страховки, помощи, самостраховки. Изучение физических свойств воды, воздуха и влияния водной среды на организм. Овладение приемами задержки дыхания, продолжительного плавания под водой, способами «продувки» ушей. [4,5,11,12]
Специальная физическая подготовка	Прикладные упражнения комплекса ГТО. Общеразвивающие упражнения спортивно-вспомогательной гимнастики пловца. Кроссовая и лыжная подготовка. Подвижные игры и элементы спортивных игр. Контроль физической подготовленности. [1,3,4,6,7,13,14]
Инструкторская практика	Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [1,4,9,10,13]
2 курс, 3 семестр – очная форма обучения	
Плавание	Профилактика травматизма на занятиях по плаванию. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Обучение технике движений ногами кролем на спине. Обучение технике движений руками кролем на спине в согласовании с дыханием. Контроль физической подготовленности. [3,4,6,8,12,13]
Специальная физическая подготовка	Упражнения на тренажерах, направленные на повышения уровня силовой выносливости основных мышечных групп пловца. Развитие гибкости. Контроль физической подготовленности. [1,3,4,6,7,13,14]
Инструкторская практика	Составление комплексов физкультурных паузы и минутки. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [1,4,9,10,13]
2 курс, 4 семестр – очная форма обучения	
Плавание	Профилактика травматизма на занятиях по плаванию. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Обучение технике согласования движений рук и ног при плавании способом кроль на спине. Обучение технике открытого поворота при плавании кролем на спине. Старт из воды при плавании кролем на спине. Контроль физической подготовленности.

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических занятий, семинаров
	[3,4,6,8,12,13]
<i>Прикладное плавание</i>	Профилактика травматизма на занятиях по плаванию. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Приемы страховки, помощи, само страховки. Расширение двигательных навыков прикладного плавания. Овладение приемами доставания со дна и транспортировки утонувших. [4,5,11,12]
<i>Специальная физическая подготовка</i>	Упражнения на тренажерах, направленные на повышения уровня силовой выносливости основных мышечных групп пловца. Развитие гибкости. Контроль физической подготовленности. [1,3,4,6,7,13,14]
<i>Инструкторская практика</i>	Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [1,4,9,10,13]
3 курс, 5 семестр – очная форма обучения	
<i>Плавание</i>	Профилактика травматизма на занятиях по плаванию. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Обучение технике движений ног и рук при плавании способом брасс в согласовании с дыханием. Контроль физической подготовленности. [3,4,6,8,12,13]
<i>Специальная физическая подготовка</i>	Упражнения на тренажерах, направленные на повышения уровня силовой выносливости основных мышечных групп пловца. Развитие гибкости. Контроль физической подготовленности. [1,3,4,6,7,13,14]
<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i>	Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии. Контроль физической подготовленности. [1,2,4,13]
<i>Инструкторская практика</i>	Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [1,4,9,10,13]
3 курс, 6 семестр – очная форма обучения	
<i>Плавание</i>	Профилактика травматизма на занятиях по плаванию. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Обучение технике согласования движений при плавании способом брасс. Обучение технике поворота «маятником» при плавании брассом. Контроль физической подготовленности. [3,4,6,8,12,13]
<i>Прикладное плавание</i>	Профилактика травматизма на занятиях по прикладному плаванию. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Приемы страховки, помощи, само страховки.

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических занятий, семинаров
	Повышение устойчивой способности сохранять двигательные действия в воде. Совершенствование навыков проведения поисково-спасательных работ. [4,5,11,12]
<i>Специальная физическая подготовка</i>	Упражнения на тренажерах, направленные на повышения уровня силовой выносливости основных мышечных групп пловца. Развитие гибкости. Контроль физической подготовленности. [1,3,4,6,7,13,14]
<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка</i>	Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии. Контроль физической подготовленности. [1,2,4,13]
<i>Инструкторская практика</i>	Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [1,4,9,10,13]
4 курс, 7 семестр – очная форма обучения	
<i>Плавание</i>	Профилактика травматизма на занятиях по плаванию. Оказание первой помощи. Совершенствование технике согласования движений при плавании способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Совершенствование техники стартов и поворотов. Повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование качеств и свойств личности, практическое овладение методами и средствами плавания. [3,4,6,8,12,13]
<i>Специальная физическая подготовка</i>	Упражнения на тренажерах, направленные на повышения уровня силовой выносливости основных мышечных групп пловца. Развитие гибкости. Контроль физической подготовленности. [1,3,4,6,7,13,14]
<i>Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)</i>	Направленное развитие функциональных систем, статической и динамической выносливости и других физических качеств, составляющих критерии пригодности к профессии. Контроль физической подготовленности. [1,2,4,13]
<i>Инструкторская практика</i>	Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [1,4,9,10,13]

4.5 Курсовой проект (работа)

Не предусмотрен

4.6. Самостоятельная работа. Контроль самостоятельной работы

Не предусмотрен

5. Фонд оценочных материалов для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы в части дисциплины (модуля)

Контролируемая компетенция	Этапы формирования компетенции	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Наименование оценочного средства
УК-7	I - Формирование знаний	Раздел: Плавание.	Зачет в 2,3,4,5,6,7 семестрах
	II-Формирование способностей	Раздел: Прикладное плавание. Раздел: Специальная физическая подготовка.	
	III-Интеграция способностей	Раздел: ППФП. Раздел: Инструкторская практика.	

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Шифр компетенции	Этапы формирования компетенции	Наименование оценочного средства	Показатели оценивания	Критерии оценивания	Шкала оценивания
УК-7	I - Формирование знаний	Зачет в 2,3,4,5,6,7 семестрах	Итоговый балл	Итоговый балл «зачтено», соответствует критерию оценивания этапа формирования компетенции «освоен». Итоговый балл «не зачтено», соответствует критерию оценивания этапа формирования компетенции «не освоен».	Дихотомическая шкала «зачтено - не зачтено».
	II-Формирование способностей				
	III-Интеграция способностей				

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и (или) навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

5.3.1. Этап I – Формирование знаний

Примерные контрольные вопросы:

1. Организм человека как единая биологическая система. Опорно-двигательный аппарат, кроветворения и иммунной системы, сенсорные системы и системы дыхания.
2. Критерии нервно-эмоционального психофизиологического утомления. Внешние признаки утомления. Характеристика степеней переутомления.
3. Понятие о гигиене. Гигиена самостоятельных занятий. Факторы, влияющие на здоровье.
4. Оздоровительная система Н.М. Амосова.
5. Оздоровительное, прикладное, спортивное значение плавания и влияние его на организм человека.
6. Гигиенические требования. Правила безопасности на занятиях в бассейне.
7. Физические свойства воды и влияние водной среды на организм.
8. Перечислите основные факторы, определяющие структуру техники движений при плавании.
9. Техника плавания способом кроль на груди.
10. Техника плавания способом кроль на спине.
11. Техника плавания способом брасс.
12. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки по избранному направлению подготовки или специальности.
13. Гигиенические требования и основные меры предотвращения травматизма на занятиях плаванием. Оказание первой помощи при травмах.
14. Способы транспортировки потерпевшего на воде. Охарактеризуйте способы искусственного дыхания.

5.3.2. Этап II – Формирование способностей.

Примерный перечень заданий:

1. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Функциональные системы организма и их роль в жизнедеятельности человека.
2. Двигательная функция и адаптационные резервы организма.
3. Физиологическая характеристика мышечной деятельности.
4. Воспитание физических качеств.
5. Физические упражнения и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
6. Правила безопасности при нырянии. Способы погружения в воду.
7. Техника плавания способом кроль на спине.
8. Техника стартов из воды и со стартовой тумбочки.
9. Проплыть 50 метров с помощью непрерывных движений ногами кролем на груди (кролем на спине) с плавательной доской в вытянутых руках, выполняя вдох на два удара, выдох на шесть ударов.
10. Проплыть 50 метров с помощью движений руками кролем на груди (кролем на спине) и доской между бедер в сочетании с дыханием.

11. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки.
12. Перечислите и опишите способы прикладного плавания.
13. Перечислите упражнения для обучения технике ныряния в длину и глубину.

5.3.3. Этап III – Интеграция способностей.

Примерный перечень заданий:

1. Коррекция физической подготовленности средствами плавания.
2. Движения и двигательные действия, техника движений. Способы освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой.
3. Выбор физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
4. Восстановительные процессы при мышечной работе (особенности восстановления, критерии восстановления к повторной работе, возраст и восстановление).
5. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов и контроля их эффективности.
6. Упражнения в воде, направленные на оздоровительный и лечебный эффекты занятий.
7. Распространенные ошибки и способы их устранения при плавании способом кроль на груди.
8. Техника поворотов при различных способах плавания.
9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом по мониторингу физической подготовленности.
10. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом по показателям физического развития: весоростовой индекс Кетле; кистевой индекс; индекс Шаповаловой; проба Штанге; индекс Руфье.
11. Составить комплекс из 8 упражнений для развития гибкости плечевых суставов пловца.
12. Проплыть 50 метров с помощью непрерывных движений ногами брассом с плавательной доской в вытянутых руках, в сочетании с дыханием.
13. Проплыть 50 метров с помощью движений руками брассом и доской между бедер в сочетании с дыханием.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

5.4.1. Методика оценки зачета по дисциплине

Зачет по дисциплине содержит практическую часть, направленную на оценку знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенции.

Оценка **«зачтено»** соответствует успешному освоению всех знаний, умений и навыков, необходимых для формирования всех этапов компетенции предусмотренных основной образовательной программой в рамках данной дисциплины.

Итоговая оценка зачета со значением **«зачтено»** выставляется студенту при условии выполнения учебного графика:

- посещение практических занятий;
- выполнение практических работ.

При невыполнении учебного графика выставляется оценка **«не зачтено»**.

5.4.2. Методика оценки расчета антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития

При проверке работы оценивается правильность выполненных студентом расчетов и соблюдение требований к оформлению. Общая оценка физического здоровья студентов производится по шкале.

Дихотомическая шкала «освоена – не освоена».	Оценка	Правила выполнение тестов на оценку
«Не зачтено»	низкий уровень	5 и менее баллов
«Зачтено»	ниже среднего	6-9 баллов
	средний уровень	10-15 баллов
	выше среднего	22-26 баллов
	высокий уровень	27-30 баллов

Оценка уровня физического здоровья мужчин

Показатели	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Балл	1	2	3	4	5
Индекс Кетле	28,1 и более	18,9 и менее	25,1 - 28,0	19,0 - 20,0	20,1 - 25,0
Кистевой индекс	Менее 0,6	0,61 - 0,65	0,66 - 0,70	0,71 - 0,80	Более 0,8
Индекс Шаповаловой	199 и менее	200 - 224	225 - 275	276 - 300	301 и более
Проба Штанге	Менее 49	50 - 59	60 - 64	65 - 70	Более 71
Индекс Руфье	15,1 и более	11 - 15	6 - 10	0,6 - 5	0 – 0,5
Индекс Робинсона	111 и более	95 - 110	85 - 94	70 - 84	69 и менее

Оценка уровня физического здоровья женщин

Показатели	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Балл	1	2	3	4	5
Индекс Кетле	26,1 и более	16,9 и менее	23,9 - 26,0	17,0-18,6	18,7 - 23,8
Кистевой индекс	Менее 0,4	0,41 - 0,50	0,51 - 0,55	0,56-0,60	Более 0,61

Показатели	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Балл	1	2	3	4	5
Индекс Шаповаловой	212 и менее	213 - 245	246 - 296	297 - 324	325 и более
Проба Штанге	Менее 34	35 - 44	45 - 54	55 - 64	Более 65
Индекс Руфье	15,1 и более	11 - 15	6 - 10	0,6 - 5	0 – 0,5
Индекс Робинсона	111 и более	95 - 110	85 - 94	70 - 84	69 и менее

5.4.3. Методика оценки тестов по физической подготовленности

Студенты основной и подготовительной группы получают зачет:

Дихотомическая шкала «освоена – не освоена».	Оценка	Правила оценивания
«Зачтено»	<i>отлично</i>	выполнение тестов на оценку 24-30 баллов;
	<i>хорошо</i>	выполнение тестов на оценку 15-23 баллов;
	<i>удовлетворительно</i>	выполнение тестов на оценку 6-14 баллов.
«Не зачтено»	<i>неудовлетворительно</i>	выполнение тестов на оценку 5 баллов и менее.

Тесты для оценки физической подготовленности мужчин

№ п/п	Тест	Балл				
		5	4	3	2	1
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	15	12	10	8	5
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	48	37	33	30	28
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	240	225	210	200	190
4.	Бег на 30 м (сек)	4,3	4,6	4,8	5,0	5,3
5.	Бег на дистанции 3000 м (мин, сек)	12.00	13.40	14.30	14.50	15.10
6.	12-минутный тест в плавании вольным стилем (м)	550	500	400	350	300

Тесты для оценки физической подготовленности женщин

№ п/п	Тест	Балл				
		5	4	3	2	1
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	17	12	10	7	5
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз)	43	35	32	30	28
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150
4.	Бег на 30 м (сек)	5,1	5,7	5,9	6,1	6,4
5.	Бег на дистанции 2000 м (мин, сек)	10.50	12.30	13.10	13.30	13.50
6.	12-минутный тест в плавании вольным стилем (м)	400	350	300	250	200

5.4.4. Методика оценки контрольных упражнений по плаванию:

1 курс, 2 семестр

1. Проплыть 50 метров кролем на груди с контролем времени.

Оценка	Мужчины	Женщины
«отлично»	50 сек	1.00
«хорошо»	1.00	1.15
«удовлетворительно»	1.10	1.25

2 курс, 3-4 семестр

1. Проплыть 50 метров кролем на спине с контролем времени.

Оценка	Мужчины	Женщины
«отлично»	1.00	1.10
«хорошо»	1.10	1.25
«удовлетворительно»	1.20	1.35

3 курс, 5-6 семестр

1. Проплыть 50 метров брассом с контролем времени.

Оценка	Мужчины	Женщины
«отлично»	1.05	1.15
«хорошо»	1.15	1.30
«удовлетворительно»	1.25	1.40

5.4.5. Методика оценки специальных упражнений по прикладному плаванию

1 курс, 2 семестр

Упражнение 1. Доставка предметов с глубины.

Оценка	Мужчины – 4 м	Женщины – 1,5 м
«отлично»	поднять на поверхность 3 шайбы	
«хорошо»	2 шайбы	
«удовлетворительно»	1 шайбу.	

Упражнение 2. Проплавание на дальность под водой на глубине 0,8 – 1 м.

Оценка	Мужчины	Женщины
«отлично»	25м	15м
«хорошо»	20м	12м
«удовлетворительно»	15м	9м

2 курс, 4 семестр

Упражнение 1. Плавание вольным стилем с преодолением препятствия под водой. Для юношей дистанция 200 м, для девушек 100 м без учёта времени.

Оценка	Мужчины	Женщины
«отлично»	8 раз	4 раза
«хорошо»	7 раз	3 раза
«удовлетворительно»	6 раз	2 раза

Упражнение 2. Комбинированное спасание 25 м. Юноши ныряют в воду с тумбочки, достают манекен с глубины 4 м на расстоянии 10 м от старта, транспортируют манекен «лицом» вверх, не вставая на дно до 25 м. Девушки ныряют с тумбочки, проныривают или проплывают до манекена, который находится на дне в начале мелкой части бассейна. Подняв его, транспортируют «лицом» вверх, не вставая на дно до 25 м.

Оценка	Мужчины	Женщины
«отлично»	37 сек	50 сек
«хорошо»	42 сек	55 сек
«удовлетворительно»	45 сек	60 сек

3 курс, 6 семестр

Упражнение для юношей и девушек без учёта времени:
50 м преодоление препятствий под водой с транспортировкой «пострадавшего».

5.4.6. Методика оценки ответов на контрольные вопросы

Дихотомическая шкала «освоена – не освоена».	Правила оценивания
«Зачтено»	Количество правильных ответов 6-10
«Не зачтено»	Количество ответов 1-5

Специальные условия оценки

Студенты специальной медицинской группы аттестуются при условии посещения всех занятий по учебному плану, изучают разделы программы и выполняют тесты по физической подготовленности доступные им по состоянию здоровья с учетом показаний и противопоказаний врачей.

Студенты, освобожденные от активных физических нагрузок по состоянию здоровья на длительный период, во время занятий по физической культуре изучают теоретический материал разделов учебной программы в учебной аудитории или присутствуют на практических занятиях.

Итоговая оценка зачета со значением «*зачтено*» выставляется студенту при условии выполнения письменной работы (реферата), связанного с характером его заболевания и темам практического раздела программы.

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная учебная литература

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : Учебник и практикум / Муллер Арон Беркович ; Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. - М : Издательство Юрайт, 2018. - 424. - (Профессиональное образование). - 1-е издание. - Internet access. - ISBN 978-5-534-02612-2 : 799.00, 4. — Режим доступа: <http://www.biblio-online.ru//book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E> - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.

б) дополнительная учебная литература

2. Шабалин О. К. Методические разработки по теоретическому курсу учебной программы физического воспитания студентов НГАВТ [Электронный ресурс] / О. К. Шабалин. - Новосибирск: НГАВТ, 2011. - 96 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка [Текст] : научно-методич. журн. / Рос. Акад. Образован. Рос. гос. ун-та физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. - М. : ФГУП «ЦНИИХМ», 2013-2018. - ISSN 1817-4779.
4. Физическая культура: учебное пособие [Электронный ресурс] / под редакцией С.В. Пахомовой. - Новосибирск: Сиб. гос. унив. водн. трансп., 2016. - 403 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5. Байков Е.П. Прикладное плавание [Электронный ресурс] / Е. П. Байков, Т. Н. Васильева, Ю. А. Величко. - Новосибирск: НГАВТ, 2010. - ил. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
6. Сафонова С.Н. Развитие координационных способностей студентов: практикум [Электронный ресурс] / С. Н. Сафонова, Г.В. Макаревич, И.В. Рязанцев. - Новосибирск: Сиб. гос. унив. водн. трансп., 2018. - 38 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
7. Скрипалев Г.Д. Атлетическая гимнастика [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / Г. Д. Скрипалев. - Новосибирск: НГАВТ, 2011. - 91 с. : ил.,

- фот. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
8. Цепелев Э.П. Методика проведения занятий по плаванию в группах общей физической подготовки [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / Э. П. Цепелев. - Новосибирск: НГАВТ, 2009. - 64 с.: ил. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
 9. Шабалин О.К. Методика проведения занятий по гимнастике в группах общей физической подготовки [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / О. К. Шабалин. - Новосибирск: НГАВТ, 2012. - 69 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.

8. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

10. Пахомова С.В. Комплексная оценка здоровья студентов НГАВТ [Электронный ресурс] / С. В. Пахомова. - Новосибирск: НГАВТ, 2011. - 20 с. - Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
11. Украинцева О.Н. Организация и методика самостоятельных занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс] : метод. рекомендации / О. Н. Украинцева, Е. Н. Тенятова, Л. Н. Наумочкина. - Новосибирск: СГУВТ, 2016. - 50 с.- Сетевой ресурс. Открывается с использованием Adobe reader версии 9.0 и новее.
12. Макаревич Г.В. Профилактика травматизма на занятиях физической культуры [Электронный ресурс] : методические указания для самостоятельной работы / Макаревич Г. В., Сафонова С. Н., Тенятова Е. Н. - Новосибирск : СГУВТ, 2019. - 29 с. - Библиогр.: с. 28 (назв.). - Сетевой ресурс. Открывается с помощью Adobe Reader версии 9.0 или выше.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

13. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.gto.ru/>, свободный. - Загл. с экрана.
14. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры». [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>, свободный. - Загл. с экрана.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

- Пакет прикладных офисных программ, включающий в себя текстовый процессор, средства просмотра pdf-файлов и средства работы с графикой.
- Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com/>.
- Электронно-библиотечная система «Юрайт» <http://urait-book.ru/>.

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий с указанием номера кабинета и корпуса, в котором они расположены	Перечень основного оборудования
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа и практических занятий, групповых консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации (Спортивный комплекс, ауд. №15)	Набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, в том числе: доска учебная, мультимедийный проектор, экран проекционный. Компьютерная техника с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.
Зал общефизической подготовки (Спортивный комплекс, ауд. № 8)	Степы, гантели, скакалки, коврики для фитнеса, гимнастические палки
Зал специальной физической подготовки (Спортивный комплекс, ауд. № 23)	Спортивные тренажеры, штанги с набором дисков, гантели в наборе, гири, маты гимнастические
Плавательный бассейн, (Спортивный комплекс)	25-метровый плавательный бассейн, с 6-ю дорожками