

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зайко Татьяна Ивановна
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.09.2025 16:18:01
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): 2021
(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

Составитель:

доцент

(должность)

кафедры Физического воспитания и спорта

(наименование кафедры)

С.В.Пахомова

(И.О.Фамилия)

Одобрена:

Ученым советом

Электромеханического факультета

(наименование факультета)

Протокол № _____ от « _____ » 20 _____ г.
число месяц год

Председатель совета

В.Ю. Гросс

(И.О.Фамилия)

На заседании кафедры: _____ Физического воспитания и спорта
(наименование кафедры полностью)

Протокол № _____ от « _____ » 20 _____ г.
число месяц год

Зав. кафедрой

Е.П. Байков

(И.О.Фамилия)

Согласована:

Руководитель _____ рабочей группы по разработке ОПОП по специальности

(наименование коллектива разработчиков по направлению подготовки / специальности)

26.05.07 «Эксплуатация судового электрооборудования и средств автоматики»

Д.Т.Н.

(ученая степень)

профессор

(ученое звание)

Б.В. Палагушкин

(И.О. Фамилия)

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	II-IV	Знать: научные основы биологии, физиологии, теории и методики педагогики и практики физической культуры; ценности здорового образа жизни, укрепления здоровья, профилактики вредных привычек, ведение здорового образа жизни сред-

Компетенция		Этапы формирования компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Шифр	Содержание		
	профессиональной деятельности		ствами плавания в процессе физкультурно-спортивных занятий; содержание и направленность различных видов плавания, их оздоровительную и развивающую эффективность при подготовке к плодотворной профессиональной деятельности. 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. 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

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 специализации (ПКС):

Дисциплина не формирует компетенции 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.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах (з.е.) с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Для очной формы обучения:
(очной, заочной)

Формы контроля						Всего часов				Всего з.е.		Курс 1						Семестр 2									
						По з.е.	По плану	в том числе				Семестр 1															
Экзамены	Зачеты	Зачеты с оценкой	Курсовые проекты	Курсовые работы	РГР			Контактная работа	СР	Контроль	Экспертное	Факт	Лек	Лаб	Пр	КСР	СР	Контроль	з.е.	Лек	Лаб	Пр	КСР	СР	Контроль	з.е.	
	234567						328	328														72					
в том числе тренажерная подготовка:																											

Курс 2												Курс 3												Курс 4										
Семестр 3						Семестр 4						Семестр 5						Семестр 6						Семестр 7										
Лек	Лаб	Пр	КСР	СР	Контроль	з.е.	Лек	Лаб	Пр	КСР	СР	Контроль	з.е.	Лек	Лаб	Пр	КСР	СР	Контроль	з.е.	Лек	Лаб	Пр	КСР	СР	Контроль	з.е.	Лек	Лаб	Пр	КСР	СР	Контроль	з.е.
		60							72							60								40							24			

Для заочной формы обучения:
(очной, заочной)

Формы контроля						Всего часов					Всего з.е.		Курс 1						
						По з.е	По плану	в том числе											
Экзамены	Зачеты	Зачеты с оценкой	Курсовые проекты	Курсовые ра-боты	КР			Контактная работа	СР	Контроль	Экспертное	Факт	Лек	Лаб	Пр	КСР	СР	Контроль	з.е
в том числе тренажерная подготовка:																			

Курс 2							Курс 3							Курс 4						
Лек	Лаб	Пр	КСР	СР	Контроль	з.е	Лек	Лаб	Пр	КСР	СР	Контроль	з.е	Лек	Лаб	Пр	КСР	СР	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):

№	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Лекции		ПЗ		ЛР		СР		КСР	
		О	З	О	З	О	З	О	З	О	З
2 семестр – очная форма обучения											
1	Плавание			20							
2	Прикладное плавание			16							
3	Специальная физическая подготовка			30							
4	Инструкторская практика			6							
	Всего			72							
2 курс, 3 семестр – очная форма обучения											
1	Плавание			36							
2	Специальная физическая подготовка			20							
3	Инструкторская практика			4							
	Всего			60							
2 курс, 4 семестр – очная форма обучения											
1	Плавание			20							
2	Прикладное плавание			16							
3	Специальная физическая подготовка			30							
4	Инструкторская практика			6							
	Всего			72							
3 курс, 5 семестр – очная форма обучения											
1	Плавание			24							
2	Специальная физическая подготовка			16							
3	Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)			16							
4	Инструкторская практика			4							
	Всего			60							
3 курс, 6 семестр – очная форма обучения											
1	Плавание			10							
2	Прикладное плавание			8							

№	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Лекции		ПЗ		ЛР		СР		КСР	
		О	З	О	З	О	З	О	З	О	З
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							
4 курс, 7 семестр – очная форма обучения											
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
--------------------------------	--

№ 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. [3,4,9,14]
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]
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. [1,3,4,7,8,14]
Инструкторская практика	Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [1,4,5,6,10]
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. [3,4,9,14]
Специальная физическая подготовка	Упражнения на тренажерах, направленные на повышения уровня силовой выносливости основных мышечных групп пловца. Развитие гибкости. Контроль физической подготовленности. [1,3,4,7,8]
Инструкторская практика	Составление комплексов физкультурных паузы и минутки. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [1,4,5,6,10]
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. [3,4,9,14]
Прикладное плавание	Профилактика травматизма на занятиях по плаванию.

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических занятий, семинаров
	Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Приемы страховки, помощи, само страховки. Расширение двигательных навыков прикладного плавания. Овладение приёмами доставания со дна и транспортировки утонувших. [4,5]
<i>Специальная физическая подготовка</i>	Упражнения на тренажерах, направленные на повышения уровня силовой выносливости основных мышечных групп пловца. Развитие гибкости. Контроль физической подготовленности. [1,3,4,7,8]
<i>Инструкторская практика</i>	Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [1,4,5,6,10]
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. [3,4,9,14]
<i>Специальная физическая подготовка</i>	Упражнения на тренажерах, направленные на повышения уровня силовой выносливости основных мышечных групп пловца. Развитие гибкости. Контроль физической подготовленности. [1,3,4,7,8]
<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. [1,2,4,6,11]
<i>Инструкторская практика</i>	Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [1,4,5,6,10]
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. [3,4,9,14]
<i>Прикладное плавание</i>	Профилактика травматизма на занятиях по прикладному плаванию. Оказание первой помощи при травмах на занятиях. Приемы страховки, помощи, само страховки. Повышение устойчивой способности сохранять двигательные действия в воде. Совершенствование навыков проведения поисково-спасательных работ. [4,5]

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических занятий, семинаров
<i>Специальная физическая подготовка</i>	Упражнения на тренажерах, направленные на повышения уровня силовой выносливости основных мышечных групп пловца. Развитие гибкости. Контроль физической подготовленности. [1,3,4,7,8]
<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. [1,2,4,6,11]
<i>Инструкторская практика</i>	Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [1,4,5,6,10]
4 курс, 7семестр – 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. [3,4,9,14]
<i>Специальная физическая подготовка</i>	Упражнения на тренажерах, направленные на повышения уровня силовой выносливости основных мышечных групп пловца. Развитие гибкости. Контроль физической подготовленности. [1,3,4,7,8]
<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. [1,2,4,6,11]
<i>Инструкторская практика</i>	Составление комплексов ОРУ, проведение подготовительной части урока. Судейская практика: помощь в организации и судействе тестов по физической подготовленности. [1,4,5,6,10]

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

Контролируемая компетенция	Этапы формирования компетенции	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Наименование оценочного средства
УК-7	II-Формирование способностей	Раздел: Плавание.	Зачет в 2,3,4,5,6,7 семестрах
	III-Интеграция способностей	Раздел: Прикладное плавание.	
	IV-Владение компетенцией	Раздел: Специальная физическая подготовка. 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	II-Формирование способностей	Зачет в 2,3,4,5,6,7 семестрах	Итоговый балл	Итоговый балл «зачет», соответствует критерию оценивания этапа формирования компетенции «освоен». Итоговый балл «не зачет», соответствует критерию оценивания этапа формирования компетенции «не освоен».	Дихотомическая шкала «зачет - не зачет».
	III-Интеграция способностей				
	IV-Владение компетенцией				

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

5.3.1. Расчет антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития.

1. Весоростовой индекс Кетле.
2. Кистевой индекс.
3. Индекс Шаповаловой.
4. Проба Штанге.
5. Индекс Руфье.
6. Индекс Робинсона.

5.3.2. Тесты по физической подготовленности

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (женщины).
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
4. Бег на 30 м.
5. Бег на дистанции 3000 м (мужчины), 2000 м (женщины).
6. 12-минутный тест в плавании вольным стилем.

5.3.3. Контрольные упражнения по плаванию:

1 курс, 2 семестр

1. Проплыть 50 метров с помощью непрерывных движений ногами кролем на груди с плавательной доской в вытянутых руках, выполняя вдох на два удара, выдох на шесть ударов.
2. Проплыть 50 метров с помощью движений руками кролем на груди и доской между бедер в сочетании с дыханием.
3. Выполнить стартовый прыжок с тумбочки.

2 курс, 3-4 семестр

1. Проплыть 50 метров с помощью непрерывных движений ногами кролем на спине с плавательной доской в вытянутых руках.
2. Проплыть 50 метров с помощью движений руками кролем на спине и доской между бедер в сочетании с дыханием.

3 курс, 5-6 семестр

1. Проплыть 50 метров с помощью непрерывных движений ногами брассом с плавательной доской в вытянутых руках, в сочетании с дыханием.
2. 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 тестов по физической подготовленности;
- выполнение практической работы по оценке своего физического развития.

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 проверяется 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
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. Доставание 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 спасение 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».

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** : Учебник и практикум / Муллер Арон Беркович [и др.] ; А. Б. Муллер [и др.]. - М. : Издательство Юрайт, 2019. - 424. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>. - Internet access. - ISBN 978-5-534-02483-8 : 799.00. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431985>

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. **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.
7. **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.
8. **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.
9. **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.
10. **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.
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.

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

12. **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.
13. **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.

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

14. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.gto.ru/>, свободный. - Загл. с экрана.
15. 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	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.

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Перечень основного оборудования
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