


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Бойко Елена Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.10.2023 16:47:05
Уникальный программный ключ:
e69eb689122030af7d22cc354bf0eb924157eaff8f

Министерство сельского хозяйства РФ
ФГБОУ ВО Государственный аграрный университет Северного Зауралья
Институт биотехнологий и ветеринарной медицины
Кафедра физической культуры

«Утверждаю»
Заведующий кафедрой

Е.А. Семизоров
«07» июля 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту
ПЛАВАНИЕ

для направления подготовки 36.03.02 Зоотехния
профиль «Зоотехния»

Уровень высшего образования – бакалавриат

Форма обучения – очная, заочная

Тюмень, 2022


При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

- 1) ФГОС ВО по направлению подготовки 36.03.02 Зоотехния, утвержденный Министерством науки и высшего образования и РФ «22» сентября 2017 г., приказ № 972
- 2) Учебный план основной образовательной программы 36.03.02 Зоотехния профиль «Зоотехния» одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО ГАУ Северного Зауралья от «01» июля 2022 г. Протокол № 11

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена на заседании кафедры физической культуры от «04» июля 2022 г. Протокол № 11

Заведующий кафедрой  Семизоров Е.А.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена методической комиссией института от «07» июля 2022 г. Протокол № 11

Председатель методической комиссии института  Т.В. Симакова

Разработчик:

Масунова О.В., тренер кафедры физической культуры

Директор института:

 А.А. Бахарев

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

| Код компетенции | Результаты освоения | Индикатор достижения компетенции | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине |
|-----------------|--|---|---|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ИД-1_{ук.7} . Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях физической культурой и спортом; - средства и методы физической культуры и спорта. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования. <p>владеть:</p> <p>техникой плавания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способом кроль на груди; - способом кроль на спине; - способом брасс; - способом баттерфляй (дельфин); - техникой стартовых прыжков и поворотов; - техникой прикладного плавания. |

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Данная дисциплина относится к *Блоку 1* обязательной части образовательной программы.

Для изучения дисциплины необходимы знания в области: безопасность жизнедеятельности и истории.

История и безопасность жизнедеятельности являются предшествующими дисциплинами для дисциплины.

Дисциплина изучается на 1, 2, 3 курсе в 2-3-4-5-6 семестре по очной форме обучения, на 1-2 курсе в 1-2-3-4 семестре – заочной форме.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов на очной и заочной форме обучения.

| Вид учебной работы | Очная форма | | | | | | | Заочная форма | | | | |
|---------------------------------------|-------------|---------|----|----|----|----|----|---------------|---------|----|----|----|
| | всего часов | семестр | | | | | | всего часов | семестр | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Аудиторные занятия (всего) | 328 | - | 68 | 68 | 64 | 64 | 64 | - | - | - | - | - |
| <i>В том числе:</i> | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Практические занятия (ПЗ) | 328 | - | 68 | 68 | 64 | 64 | 64 | - | - | - | - | - |
| Самостоятельная работа (всего) | - | - | - | - | - | - | - | 328 | 82 | 82 | 82 | 82 |
| Вид промежуточной аттестации (зачет) | зачет | - | + | + | + | + | + | зачет | + | + | + | + |
| Общая трудоемкость | 328 | - | 68 | 68 | 64 | 64 | 64 | 328 | 82 | 82 | 82 | 82 |

4. Содержание дисциплины:

Достижение общей физической подготовленности, формирование физической культуры личности, т.е. потребности и способности методически обоснованно и целенаправленно использовать средства физической культуры для обеспечения профессиональной физической и психофизиологической надежности и обладать универсальными и специализированными компетенциями, необходимыми для самоутверждения, социальной мобильности и устойчивости на рынке труда.

4.1. Содержание разделов дисциплины

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Содержание раздела |
|-------|-----------------------------------|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | Общая физическая подготовка | Техника безопасности на занятиях по плаванию при выполнении физических упражнений. Строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки, метание. Статические и динамические упражнения. Упражнения для мышц туловища и живота. Упражнения мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног. Упражнения с партнером. Упражнения в упорах, в висах. |
| 2. | Специальная физическая подготовка | Техника безопасности при занятиях плаванием. Развитие силы и скоростных качеств. Развитие общей и специальной выносливости. Развитие физических качеств: гибкости, ловкости, прыгучести. Упражнения для освоения опорного гребка. Упражнения на растягивание и подвижность. |
| 3. | Техническая подготовка | Техника безопасности и соблюдение гигиенических правил при занятиях плаванием. Совершенствование техники способов плавания: - способом кроль на груди; |

| | | |
|----|------------------------|--|
| | | - способом кроль на спине; - способом брасс; - способом баттерфляй (дельфин). Совершенствование техники стартовых прыжков и поворотов. Прикладное плавание. |
| 4. | Тактическая подготовка | Совершенствование тактических действий в разных способах плавания. Практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики на занятиях и в соревновательной деятельности. |

4.2. Разделы дисциплин и виды занятий

очная форма обучения

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Практические занятия | СР | Всего час. |
|-------|-----------------------------------|----------------------|----|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 40 | | 40 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 54 | | 54 |
| 3. | Техническая подготовка | 180 | | 180 |
| 4 | Тактическая подготовка | 54 | | 54 |
| | Итого: | 328 | | 328 |

заочная форма обучения

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Практические занятия | СР | Всего час. |
|-------|-----------------------------------|----------------------|------------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Общая физическая подготовка | - | 40 | 40 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | - | 54 | 54 |
| 3. | Техническая подготовка | - | 180 | 180 |
| 4 | Тактическая подготовка | - | 54 | 54 |
| | Итого: | - | 328 | 328 |

4.3. Практические занятия

| № п/п | № раздела дисциплины | Тематика практических занятий (семинаров) | Трудоемкость (час.) |
|-------|----------------------|---|---------------------|
| | | | очная |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | 1 | Техника безопасности на занятиях по плаванию при выполнении физических упражнений. Упражнения: - ходьба, бег, прыжки, метание, строевые упражнения; - статические и динамические упражнения; - для мышц туловища и живота; - для мышц рук и плечевого пояса; - для мышц ног; - упражнения с партнером; - упражнения в упорах, в висах. | 40 |
| 2. | 2 | Техника безопасности при занятиях плаванием. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Упражнения для развития специальной и скоростно-силовой выносливости. Упражнения для развития физических качеств: прыгучести, гибкости и ловкости. Упражнения для освоения опорного гребка. Упражнения на растягивание и подвижность. | 54 |
| 3. | 3 | Техника безопасности и соблюдение гигиенических правил при занятиях плаванием. Совершенствование техники плавания: <u>Способом кроль на груди</u> - плавание в полной координации; - плавание одними руками; - плавание с помощью одной руки, другая у бедра, вдох в сторону прижатой руки (то же, но вдох в сторону гребущей руки); - плавание на «сцепление», и.п.: одна рука вытянута, другая у бедра; - плавание с двухсторонним дыханием; - плавание попеременное движение руками кролем; - плавание двух -, четырех -, шести – ударным кролем. | 36 |
| | | <u>Способом кроль на спине</u> - плавание кролем на спине в полной координации; - плавание попеременное движение руками на спине; - плавание на «сцепление»; - плавание попеременное движение рук и ног кролем на спине. | 34 |
| | | <u>Способом баттерфляй (дельфин)</u> - плавание дельфином с помощью движений рук; - плавание дельфином с помощью движений ногами с различным положением рук; | 36 |

| | | | |
|----|---|--|----|
| | | - плавание движения руками дельфином, ногами кролем; - плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания. | |
| | | <u>Способом брасс</u> - плавание движений руками – брасс, ногами – дельфин; - плавание движений руками – брасс, ногами – кроль; - плавание движений руками – брасс с доской; - плавание на спине ногами брассом; - плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами; - плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками; - плавание брассом с наименьшим количеством гребков. | 34 |
| | | <u>Старты и повороты</u> - старт со скольжением на дальность; - обычный открытый поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и дельфином; - поворот «кувырком вперед» при плавании кролем на груди и на спине; - повороты применяемые в комплексном плавании. | 20 |
| | | <u>Прикладное плавание</u> - плавание «на боку»; - оказание первой помощи пострадавшему на воде. | 20 |
| 4. | 4 | Совершенствование тактических действий в разных способах плавания. - практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики на занятиях и в соревновательной деятельности. Выполнение контрольных нормативов. | 54 |

4.4. Учебные занятия в форме практической подготовке

| № п/п | Номер темы | Место проведения |
|-------|--|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | <i>Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту ПЛАВАНИЕ</i> | Плавательный бассейн – 10х25м на 4 плавательных дорожки раздевалки – 2 шт. душевые – 2 шт. разделительные дорожки – 5 шт. |

4.5. Примерная тематика курсовых проектов (работ) - не предусмотрено УП.

5. Организация самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

5.1. Типы самостоятельной работы и ее контроль

| № п/п | № семестра | Наименование раздела дисциплины | Виды СРС | Всего час. |
|-------|------------|-----------------------------------|-------------------------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | 1 | Общая физическая подготовка | Практическое выполнение | 10 |
| | | Специальная физическая подготовка | | 14 |
| | | Техническая подготовка | | 44 |
| | | Тактическая подготовка | | 14 |
| | | ИТОГО часов в семестре | | 82 |
| 2. | 2 | Общая физическая подготовка | Практическое выполнение | 10 |
| | | Специальная физическая подготовка | | 14 |
| | | Техническая подготовка | | 44 |
| | | Тактическая подготовка | | 14 |
| | | ИТОГО часов в семестре | | 82 |
| 3. | 3 | Общая физическая подготовка | Практическое выполнение | 10 |
| | | Специальная физическая подготовка | | 14 |
| | | Техническая подготовка | | 44 |
| | | Тактическая подготовка | | 14 |
| | | ИТОГО часов в семестре | | 82 |
| 4. | 4 | Общая физическая подготовка | Практическое выполнение | 10 |
| | | Специальная физическая подготовка | | 12 |
| | | Техническая подготовка | | 48 |
| | | Тактическая подготовка | | 12 |
| | | ИТОГО часов в семестре | | 82 |

5.2. Учебно-методические материалы для самостоятельной работы:

1. Туманян, Г. С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. /Г.С.Туманян. - М.: Советский спорт, 2006. - 496 с.
2. Трофимов, А. М. Теория двигательной активности и спортивной тренировки: учеб. пособие./ А.М. Трофимов. - Елецкий государственный университет им И.А. Бунина, 2012. - 108 с.
3. Корягина, Ю. В. Физиология силовых видов спорта: учеб. пособие. /Ю.В. Корягина.- Омск: Издательство СибГУФК, 200. - 60 с.
4. Белоцерковский, З. Б. Сердечная деятельность и функциональная подготовленность у спортсменов (норма и атипичные изменения в нормальных и измененных условиях адаптации к физическим нагрузкам)/З.Б. Белоцерковский, Б.Г. Любина. - М.: Советский спорт, 2012. - 548 с.
5. Димова, А. Л. Социально-биологические основы физической культуры: метод. пособие для самостоятельной работы студентов./А.Л. Димова, Р.В. Чернышова. - М.: Советский спорт, 2005. - 60 с.
6. Макарова, Г. А. Лабораторные показатели в практике спортивного врача./Г.А. Макарова, Ю.А. Холявко./ М.: Советский спорт, 2006. - 200 с.

7. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник/А.С. Солодков Е.Б. Сологуб. - М.: Советский спорт, 2012. - 624 с.
8. Сапего, А. В. Физиология спорта: учеб. пособие./А.В. Сапего. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2011. - 187 с.
9. Анисимова, Е. А. Повышение спортивного мастерства бегунов на короткие дистанции./ Е. А. Анисимова, М. А. Козловский // Теория и практика физической культуры. - 2010. - № 9. - С. 76.
10. Дашиноорбоев, В. Д. Совершенствование скоростной выносливости легкоатлетов в условиях среднегорья / В. Д. Дашиноорбоев, Н. Ю. Федотова: ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта, 2008. - 200 с.
11. Джонсон, М. Золотая лихорадка, как делают Олимпийских чемпионов/ М. Джонсон. - М.: Эксмо, 2012. - 400 с.
12. Немытов, Д. Н. Оптимизация тренировочного процесса квалифицированных спортсменов-ориентировщиков на основе инновационных средств спортивной подготовки/ Д. Н. Немытов.- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2014.С. 16-19.
13. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов: учебное пособие для вузов физической культуры , 2000. - 480 с.
14. Шустин, В.Н. Моделирование в спорте (теоретические основы и практическая рекомендация)/ В.Н. Шустин. - Москва, 2003.- 56 с.
15. Масунова О.В. Методические указания к выполнению контрольных работ по дисциплине «Физическая культура и спорт» для обучающихся заочной формы обучения, 2017. – 13 с.
16. Кувалдин В.А., Кувалдина В.Н., Масунова О.В., Горбунова Т.В., Шипицын А.Д., Методика организации самостоятельной работы студентов в рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе, 2018 -119 с.
17. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, Морфофункциональное состояние юношей-студентов вузов г. Тюмени – 2019 – 121 с.
18. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, Медико-педагогическое тестирование в спорте – 2019 – 267 с.
19. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, В.Н. Ананьев, А.М. Дуров, С.А. Утусиков, - Врачебно-педагогический контроль и фармакотерапия в физкультуре и спорте – 2020 – 179 с.

5.3. Темы, выносимые на самостоятельное изучение:

1. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания.
2. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности.
3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.
4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий.
5. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих специалистов.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.

6.1. Перечень компетенций и оценочные средства индикатора достижения компетенций

| <i>Код компетенции</i> | Индикатор достижения компетенции | Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине | Наименование оценочного средства |
|------------------------|---|---|----------------------------------|
| УК-7 | ИД-1_{ук.7} . Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни | <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности при занятиях физической культурой и спортом; - средства и методы физической культуры и спорта. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования. <p>владеть:</p> <p>техникой плавания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способом кроль на груди; - способом кроль на спине; - способом брасс; - способом баттерфляй (дельфин); - техникой стартовых прыжков и поворотов; - техникой прикладного плавания. | контрольные нормативы |
| | | | контрольные нормативы |

6.2. Шкалы оценивания

6.2.1. Шкалы оценивания зачета

| № п/п | Характеристика направленности контрольного норматива | Женщины | | Мужчины | |
|-------|--|-----------------|---------------|-----------------|---------------|
| | | зачтено | не зачтено | зачтено | не зачтено |
| 1. | Скоростно-силовая подготовленность: бег – 100 м. (сек.) | до 18.7 | свыше 18.7 | до 14.6 | свыше 14.6 |
| 2. | Челночный бег 4x9 м. (сек.) | до 11.00 | свыше 11.00 | до 10.00 | свыше 10.00 |
| 3. | Силовая подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин.(кол-во раз): | 25 и более | менее 25 | | |
| 4. | Подтягивание на перекладине (кол.раз) | | | 8 и более | менее 8 |
| 5. | Поднимание ног до прямого угла из положения виса на высокой перекладине (кол. раз) | | | 10 и более | менее 10 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 168 см. и более | менее 168 см. | 195 см. и более | менее 195 см. |
| 7. | Гибкость: наклон вперед из положения стоя на скамейке (см.) | 17 см. и более | менее 17 см. | 15 см. и более | менее 15 см. |
| 8. | Плавание способом; кроль на груди - 50 м. (мин..сек.) | до 55 сек. | свыше 55 сек. | до 45 сек. | свыше 45 сек. |
| | кроль на спине – 50 м. (мин.,сек.) | до 60 сек. | свыше 60 сек. | до 50 сек. | свыше 50 сек. |
| 9. | Плавание (без учета времени): вольным стилем - 400 м. | + | - | + | - |

| № семестра | Обязательное количество выполнения контрольных нормативов в каждом семестре | |
|------------|---|--------------|
| | «зачтено» | «не зачтено» |
| - | - | - |
| 2 | не менее 4-х | менее 4 -х |
| 3 | не менее 5-и | менее 5-и |
| 4 | не менее 6-и | менее 6 -и |
| 5 | не менее 7-и | менее 7-и |
| 6 | не менее 8-и | менее 8 -и |

6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы: Указаны в приложении 1.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины:

а) основная литература:

1. Левин, М.Я. «Физическая культура и спорт» для высших учебных заведений: учебно-методическое пособие/М.Я. Левин, С.А. Борисевич, О.М. Попова. - Тюмень: Изд-во «ИПК ГАУ Северного Зауралья», 2013. – 218 с.
2. Левин, М.Я. Теоретические основы программы по дисциплине «Физическая культура» для высших учебных заведений: учебно-методическое пособие/ М.Я. Левин, С.А. Борисевич, И.А. Афанасьева. - Тюмень: Изд-во «ИПК ТГСХА», 2010. – 445 с.
3. Борисевич С.А., Левин М.Я. «Бег как средство профессионально-прикладной физической подготовленности студентов агропромышленных вузов в рамках учебной дисциплины/С.А. Борисевич, М.Я. Левин. - Тюмень, 2013. – 60 с.
4. Кувалдин В.А., Кувалдина В.Н., Масунова О.В., Горбунова Т.В., Шипицын А.Д., Методика организации самостоятельной работы студентов в рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе, 2018 -119 с.
5. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, Морфофункциональное состояние юношей-студентов вузов г. Тюмени – 2019 – 121 с.
6. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, Медико-педагогическое тестирование в спорте – 2019 – 267 с.
7. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, В.Н. Ананьев, А.М. Дуров, С.А. Утусиков, - Врачебно-педагогический контроль и фармакотерапия в физкультуре и спорте – 2020 – 179 с.

б) дополнительная литература:

1. Борисевич, С.А. Аутоиммунные процессы у спортсменов: учебно-методическое пособие/С.А. Борисевич, М.Я. Левин, В.М. Шубик. – Санкт-Петербург, 2009. – 117 с.
2. Сборник правил соревнований по зимним видам спорта/В.Н. Зуев, М.И. Либерман, Г.Г. Марьясов, Т.П. Охотина: часть первая. – Тюмень: Изд-во «Вектор Бук», 2010. – 238с.
3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты/Л.П. Матвеев. – СПб.: Изд-во «Лань», 2009. – 384 с.
4. Спасти молодежь от наркотиков: научно-практическое пособие / под ред. И.П. Марова. – Тюмень: Тюменская областная Дума, 2010. – 128 с.
5. Столбов, В.В. История физической культуры/В.В. Столбов. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 208 с.
6. Физическая культура студента: учебник. / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2010. – 448 с.
7. Социальные и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни: учебник/ под общей редакцией Д.Н. Давыденко. – Санкт-Петербург, 2010. – 238 с.

Периодические издания:

1. Научно-теоретический журнал – «Теория и практика физической культуры».
2. Научно-методический журнал – «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
3. Научно-теоретический журнал - «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта».
4. Журнал – «Физкультура и спорт».
5. Газета «Спортивный меридиан».

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет":

1. <http://tsaa.ru/index.php/fizkultura> (кафедра физической культуры).
2. <http://tsaa.ru/index.php/-lr> (спортивно-массовая работа, спортивный клуб «Колос»).
3. <http://www.fismag.ru/> журнал «Физкультура и Спорт».
4. <http://www.teoriya.ru/ru> журнал «Теория и практика физической культуры»
5. <http://www.jssm.org/> Журнал по спортивным наукам и спортивной медицине является некоммерческим научным электронным журналом, публикующим научные сообщения и обзорные статьи в области спортивной медицины и физической культуры.

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины:

1. Колунина, В.Н. Использование тренажерных устройств и технических средств обучения на занятиях по физической культуре: метод. пособие/В.Н. Колунина, А.А. Филатов, В.А. Кувалдин. –Тюмень ТГСХА, 2011. – 68 с.
2. Семизоров, Е.А. Развитие силовой подготовленности: метод. указания/Е.А. Семизоров, С.В. Зубков. – Тюмень ГАУСЗ, 2013. – 44 с.
3. Волжакова, В.В. Организация, проведение и элементарные правила соревнований по легкой атлетике: учеб. пособие/В.В.Волжакова. – Тюмень ГАУСЗ, 2014. – 32 с.
4. Волжакова, В.В. Основы легкой атлетики как вида спорта: учеб. пособие/В.В. Волжакова. – Тюмень ГАУСЗ, 2014. – 36 с.
5. Семизоров, Е.А. Средства восстановления и укрепления здоровья при заболеваниях опорно-двигательного аппарата: учебно-методическое пособие/Е.А. Семизоров. – Тюмень ГАУСЗ, 2014. – 72 с.
6. Волжакова, В.В. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие/В.В. Волжакова. – Тюмень, ГАУСЗ, 2015. – 24 с.
7. Волжакова В.В. Здоровый образ жизни. Укрепление физического и психического здоровья студентов: учеб. пособие/В.В. Волжакова. – Тюмень ГАУСЗ, 2015. – 32 с.
8. Кувалдин, В.А Тревожность и психологический стресс как состояния эмоциональной сферы студента, методы их регуляции: учебно-методическое пособие/В.А. Кувалдин, В.Н. Кувалдина, Е.А. Семизоров. – Тюмень ГАУСЗ, 2015. – 100 с.
9. Семизоров, Е.А. Восстановление и укрепление здоровья при заболеваниях органов пищеварительной системы с помощью средств физической культуры: учебно-методическое пособие/Е.А. Семизоров, О.В. Масунова. – Тюмень ГАУСЗ, 2015. – 136 с.
10. Кувалдин В.А., Кувалдина В.Н., Масунова О.В., Горбунова Т.В., Шипицын А.Д., Методика организации самостоятельной работы студентов в рамках учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» в вузе, 2018 -119 с.

11. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, Морфофункциональное состояние юношей-студентов вузов г. Тюмени – 2019 – 121 с.

12. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, Медико-педагогическое тестирование в спорте – 2019 – 267 с.

13. Н.Я. Прокопьев, Е.А. Семизоров, В.Н. Ананьев, А.М. Дуров, С.А. Утусиков, - Врачебно-педагогический контроль и фармакотерапия в физкультуре и спорте – 2020 – 179 с.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

| № п/п | Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом | Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, спортивных сооружений с перечнем основного оборудования |
|-------|--|--|
| 1 | 2 | 3 |
| 1. | <i>Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту ПЛАВАНИЕ</i> | <p>Стадион:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 беговых дорожек по 400м; - футбольное поле; - футбольные ворота (2 шт.) - трибуны на 3.000 посадочных мест <p>Стрелковый тир: 50 м, 4 огневых рубежа</p> <p>Волейбольная площадка (открытая) 9х18 м.</p> <p>Хоккейный корт 20х61м</p> <p>Спортивный комплекс: зал игровой 18х36 м гардероб раздевалки – 2 шт., душевые – 2 шт. баскетбольные кольца – 2 шт. баскетбольные щиты – 2 шт. волейбольные стойки – 2 шт. электронное табло – 1 шт. гимнастические скамейки– 4 шт. гимнастическая стенка – 4 шт. гимнастическая перекладина-1шт ворота мини-футбольные – 2 шт.</p> <p>- зал единоборств 9х18 м. маты спортивные «татами» гимнастические скамейки– 2 шт. гимнастическая стенка – 2 шт зеркальное полотно 21 кв.м</p> <p>плавательный бассейн – 10х25м на 4 плавательных дорожки раздевалки – 2 шт., душевые – 2 шт. разделительные дорожки – 5 шт.</p> <p>- атлетический зал комплексный тренажер для жима лежа – 1 шт. универсальный комплексный тренажер для мышц</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>сгибателей и разгибателей рук, ног – 1 шт. перекладина универсальная, переносная – 1шт. гантели – 2 шт. мишени дартс – 5 шт.</p> |
| | <p>Спортивный зал (3 корпус)12х24 м. раздевалки – 2 шт., душевые – 2 шт. баскетбольные кольца – 2 шт. баскетбольные щиты – 2 шт. волейбольные стойки – 2 шт. гимнастические скамейки– 2 шт. теннисный стол – 5 шт.</p> |
| | Зал настольного тенниса |
| | Лыжная база на 300 пар лыж |
| | Кабинет для специальной медицинской группы |
| | Медицинский кабинет |

Министерство сельского хозяйства РФ
ФГБОУ ВО Государственный аграрный университет Северного Зауралья
Институт биотехнологий и ветеринарной медицины
Кафедра Физической культуры

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине
Элективная дисциплина (модуль) по физической культуре и спорту
ПЛАВАНИЕ

для направления подготовки 36.03.02 Зоотехния

профиль «Зоотехния»

Уровень высшего образования – бакалавриат

Разработчики:

Масунова О.В., тренер кафедры физической культуры

Утверждено на заседании кафедры

протокол № 11 от «04» июля 2022г.

Заведующий кафедрой  Е.А. Семизоров

Тюмень, 2022

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ОЦЕНКИ
знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы
формирования компетенций в процессе освоения дисциплины
«Плавание»**

Контрольные нормативы для зачета

| № п/п | Характеристика направленности контрольного норматива | Женщины | | Мужчины | |
|----------|---|--------------------|------------------|--------------------|------------------|
| | | зачтено | не зачтено | зачтено | не зачтено |
| 1. | Скоростно-силовая подготовленность: бег – 100 м. (сек.) | до 18.7 | свыше 18.7 | до 14.6 | свыше 14.6 |
| 2. | Челночный бег 4x9 м. (сек.) | до 11.00 | свыше 11.00 | до 10.00 | свыше 10.00 |
| 3. | Силовая подготовленность: Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой за 1 мин.(кол-во раз): | 25 и более | менее 25 | | |
| 4. | Подтягивание на перекладине (кол. раз) | | | 8 и более | менее 8 |
| 5. | Поднимание ног до прямого угла из положения виса на высокой перекладине (кол. раз) | | | 10 и более | менее 10 |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 168 см. и более | менее 168 см. | 195 см. и более | менее 195 см. |
| 7. | Гибкость: наклон вперед из положения стоя на скамейке (см.) | 17 см. и более | менее 17 см. | 15 см. и более | менее 15 см. |
| 8. | Плавание способом; кроль на груди - 50 м. (мин.,сек.) | до 55 сек. | свыше 55 сек. | до 45 сек. | свыше 45 сек. |
| | кроль на спине – 50 м. (мин.,сек.) | до 60 сек. | свыше 60 сек. | до 50 сек. | свыше 50 сек. |
| 9. | Плавание (без учета времени): вольным стилем - 400 м. | + | - | + | - |

Критерии оценки зачета:

- оценка «зачтено» - если обучающийся выполнил обязательное количество контрольных нормативов в соответствующем семестре, результаты которых соответствуют значениям шкалы оценивания контрольных нормативов.

- оценка «не зачтено» если обучающийся выполнил меньшее количество контрольных нормативов в соответствующем семестре, и результаты которых не соответствуют значениям шкалы оценивания контрольных нормативов.

Процедура оценивания зачета:

Контрольные нормативы выполняются на стадионе университета, поэтапно, в течение нескольких занятий. Внешний вид студента (форма одежда и обувь) должна соответствовать требованиям личной гигиены и техники безопасности. Перед выполнением контрольных нормативов, обязательно проводится общая разминка. Опоздавшие обучающиеся к началу занятия, к выполнению контрольных нормативов не допускаются.