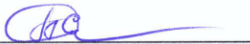


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о документе:
ФИО: Бойко Елена Григорьевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 20.10.2023 13:48:48
Уникальный программный ключ:
e69eb689122030af7d22cc354bf0eb9d453ecf8f

Министерство сельского хозяйства РФ
ФГБОУ ВО Государственный аграрный университет Северного Зауралья
Агротехнологический институт
Кафедра физической культуры

«Утверждаю»
Заведующий кафедрой

 Е.А. Семизоров
«05» июля 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)**

Физическая культура и спорт
(Плавание)

для направления подготовки 36.05.01 Ветеринария
специализация Ветеринарная фармация

Уровень высшего образования – специалитет

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Тюмень, 2018

При разработке рабочей программы учебной дисциплины в основу положены:

- 1) ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) Ветеринария утвержденный Министерством образования и науки РФ «03» сентября 2015 г., приказ № 962.
- 2) Учебный план по специальности 36.05.01 Ветеринария специализация Ветеринарная фармация, одобрен Ученым советом ФГБОУ ВО ГАУ Северного Зауралья от «02» июля 2018 г. Протокол № 11.

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена на заседании кафедры Физической культуры от «03» июля 2018 г. Протокол № 11.

Заведующий кафедрой  Е.А. Семизоров

Рабочая программа учебной дисциплины (модуля) одобрена методической комиссией Агротехнологического института от «05» июля 2018 г. Протокол № 9.

Председатель методической комиссии института  К.В. Моисеева

Разработчик:

Масунова О.В., старший преподаватель

Директор института:  Сидорова К.А.

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

<i>Коды компетенции</i>	Результаты освоения	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-9	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знать: - технику безопасности при занятиях физической культурой и спортом; - средства и методы физической культуры и спорта. уметь: - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования. владеть: техникой плавания: - 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

Дисциплина является элективной и относится к Блоку 1 - вариативной части учебного плана. Перед началом освоения дисциплины студент должен:

Знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни.

Уметь:

- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть:

- основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, физическими упражнениями разной функциональной направленности, техническими приемами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта.

Дисциплина изучается на 1-3 курсах в 1-6 семестрах по очной форме обучения, на 1-2 курсах в 1-4 семестрах по очно-заочной и заочной формам обучения.

3. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов на очной форме обучения.

Вид учебной работы	Очная форма						
	всего часов	семестр					
		1	2	3	4	5	6
Аудиторные занятия (всего)	328	70	70	34	70	68	16
<i>В том числе:</i>	-	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	328	70	70	34	70	68	16
Самостоятельная работа (всего)	-	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет)		+	+	+	+	+	+
Общая трудоемкость	328	70	70	34	70	68	16

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов на очно-заочной и заочной формах обучения.

Вид учебной работы	Очно-заочная форма					Заочная форма				
	всего часов	семестр				всего часов	семестр			
		1	2	3	4		1	2	3	4
Аудиторные занятия (всего)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>В том числе:</i>										
Практические занятия (ПЗ)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	328	82	82	82	82	328	82	82	82	82
Вид промежуточной аттестации (зачет)		+	+	+	+		+	+	+	+
Общая трудоемкость	328	82	82	82	82	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 дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	Номера разделов данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин			
		1	2	3	4
1.	Производственная практика	+	+	+	+

4.3. Разделы дисциплин и виды занятий

очная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Практические занятия	Всего час.
-------	---------------------------------	----------------------	------------

1	2	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

очно-заочная форма обучения

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	СРС	Всего час.
1	2	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	СРС	Всего час.
1	2	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

4.4. Практические занятия

№ п/п	№ раздела дисциплины	Тематика практических занятий	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; - плавание движения руками дельфином, ногами кролем; - плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания.	36
		<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

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

5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине для студентов заочной и очно-заочной формы обучения.

№ 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

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

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

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

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

6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части)	Наименование оценочного средства
1.	Общая физическая подготовка	ОК – 9	контрольные нормативы
2.	Специальная физическая подготовка	ОК – 9	контрольные нормативы
3	Техническая подготовка	ОК - 9	контрольные нормативы
4.	Тактическая подготовка	ОК - 9	контрольные нормативы

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

Показатели оценивания	Критерии оценивания		
	Достаточный уровень (удовлетворительно)	Средний уровень (хорошо)	Высокий уровень (отлично)
ОК – 9 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности			
Знать:	имеет общие, но не структурированные знания о технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом; о средствах и методах физической культуры и спорта.	сформированы знания, но содержат отдельные пробелы о технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом; о средствах и методах физической культуры и спорта.	сформированы знания о технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом; о средствах и методах физической культуры и спорта.
Уметь:	в целом использует, но не систематически средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования.	в целом успешно использует, но не в полном объеме средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования.	в целом успешно использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования.
Владеть:	в целом успешное, но не систематическое применение техники способов плавания: кроль на груди; кроль на спине; брасс; баттерфляй (дельфин); техники стартовых прыжков, поворотов и прикладного плавания.	в целом успешно, но имеет отдельные проблемы применения техники способов плавания: кроль на груди; кроль на спине; брасс; баттерфляй (дельфин); техники стартовых прыжков, поворотов и прикладного плавания.	в целом успешно владеет тактикой и техникой плавания способами: кроль на груди; кроль на спине; брасс; баттерфляй (дельфин); техникой стартовых прыжков, поворотов и прикладного плавания.

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 4х9 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»
1	не менее 3-х	менее 3 -х
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.

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

Процедура оценивания зачета:

Для освоения практического раздела учебного материала, студент должен выполнить обязательное количество контрольных нормативов по выбору, в каждом семестре. Результаты выполнения нормативов должны соответствовать значениям в шкале оценивания контрольных нормативов. Контрольные нормативы должны быть выполнены до проведения промежуточной аттестации обучающихся.

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

а) основная литература:

1. 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.

2. 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.

3. Быченков С.В. Методика работы кафедры физического воспитания вуза (Электронный ресурс): учебно-методическое пособие / С.В. Быченков. – Электрон. текстовые данные. – Саратов: Вузовское образование, 2016. – 99 с. – 2227-8397. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49863.html>

4. Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры (Электронный ресурс): учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Электрон. текстовые данные. – М.: Издательство «Спорт», 2016. – 280 с.- 978-5-906839-23-7. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55566.html>

б) дополнительная литература:

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты/Л.П. Матвеев. – СПб.: Изд-во «Лань», 2009. – 384 с.

2. Физическая культура студента: учебник. / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2010. – 448 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. Харченко Л.В. Теория и методика адаптивной физической культуры для лиц с сенсорными нарушениями (Электронный ресурс): учебное пособие /Л.В. Харченко , Т.В. Синельникова, В.Г. Турманидзе. - Электрон. текстовые данные. – Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2016.- с. – 978-5-7779-2016-4. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59660.html>

Периодические издания:

1. Журнал «Физкультура и спорт».
2. Журнал «Теория и практика физической культуры».

3. 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. Перечень информационных технологий – не требуется.

11. 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.	Физическая культура и спорт	<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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - зал игровой 18х36 м гардероб раздевалки – 2 шт. душевые – 2 шт. баскетбольные кольца – 2 шт. баскетбольные шиты – 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>- зал единоборств 9х18 м</p> <ul style="list-style-type: none"> маты спортивные «татами» гимнастические скамейки– 2 шт. гимнастическая стенка – 2 шт зеркальное полотно 21 кв.м <p>плавательный бассейн – 10х25м</p> <ul style="list-style-type: none"> на 4 плавательных дорожки раздевалки – 2 шт. душевые – 2 шт. разделительные дорожки – 5 шт. <p>Спортивный зал (3 корпус) 12х24 м.</p> <ul style="list-style-type: none"> раздевалки – 2 шт. душевые – 2 шт. баскетбольные кольца – 2 шт. баскетбольные шиты – 2 шт. волейбольные стойки – 2 шт. гимнастические скамейки– 2 шт. теннисный стол – 5 шт. <p>Зал настольного тенниса</p> <p>Лыжная база на 300 пар лыж</p>

