

|  |   |        |
|--|---|--------|
| Документ подписан простой электронной подписью<br>Информация о владельце:<br>ФИО: Таскаев Сергей Валерьевич<br>Должность: Ректор | МИНОВ НАУКИ РОССИИ<br>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Челябинский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЧелГУ»)   |        |
| Дата подписания: 05.09.2024 12:40:52<br>Уникальный программный ключ:<br>054c0182970293149c21699f0009940292896664                 | Рабочая программа дисциплины "Водные виды спорта" по направлению подготовки (специальности) 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм направленности (профилю) Менеджмент спортивной индустрии ФГБОУ ВО «ЧелГУ» | стр. 1 |

## **Рабочая программа дисциплины (модуля)\***

Водные виды спорта

Направление подготовки (специальность)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность (профиль)

Менеджмент спортивной индустрии

Присваиваемая квалификация (степень)

Бакалавр

Форма обучения

очная

Год(ы) набора 2024

\*Рабочая программа дисциплины (модуля) адаптирована для инклюзивного обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Челябинск 2024 г.



## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре ОПОП
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля)
4. Объем дисциплины (модуля)
5. Структура и содержание дисциплины (модуля)
6. Фонд оценочных средств
  - 6.1. Перечень видов оценочных средств
  - 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации
  - 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации
  - 6.4. Критерии оценивания
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
  - 7.1. Рекомендуемая литература
  - 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"
  - 7.3. Перечень информационных технологий
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Специальные условия освоения дисциплины обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья



### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины

- познакомить с разнообразными водными видами спорта
- дать представление о надводных и подводных видах спорта
- познакомить с олимпийскими водными видами спорта
- показать роль и значение водных видов спорта в оздоровлении

Сформировать знания

- нормативных требований безопасности при проведении занятий в условиях бассейна и естественного водоема избранным видом спорта;
- организационно-методических требований проведения занятий избранного вида спорта, допустимых нагрузок и приемов самоконтроля;
- технического устройства подводного оборудования и оснащения и правил его применения.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Цикл (раздел) ОПОП: Б1.В.ДВ.02.02

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Теория и методика физической культуры и спорта

Физическая реабилитация

Основы спортивно-оздоровительного туризма

#### 2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Рекреалогия с основами курортологии

Менеджмент рекреативно-оздоровительной деятельности

Менеджмент международного туризма

Научный семинар "Индустрия спорта и туризма в России"

### 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности**

**Знать:**

здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Уметь:**

применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки

**Владеть:**

здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной активности

**ПК-5: Способен определять цели и задачи мониторинга подготовки спортивного резерва команды субъекта в соответствии со стратегией развития вида спорта**

**Знать:**

цели и задачи мониторинга подготовки спортивного резерва команды субъекта в соответствии со стратегией развития вида спорта

**Уметь:**

определять контрольные показатели системы мониторинга для выявления перспективных спортсменов и проведения отбора для пополнения спортивного резерва команды субъекта по виду спорта

**Владеть:**

методами проведения мониторинга подготовки спортсменов спортивного резерва команды субъекта по виду спорта



(спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин)

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>3.1 Знать:</b>   |  |
| 3.1.1               | - здоровьесберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;   |
| 3.1.2               | - цели и задачи мониторинга подготовки спортивного резерва команды субъекта в соответствии со стратегией развития вида спорта.   |
| <b>3.2 Уметь:</b>   |  |
| 3.2.1               | - применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;   |
| 3.2.2               | - определять контрольные показатели системы мониторинга для выявления перспективных спортсменов и проведения отбора для пополнения спортивного резерва команды субъекта по виду спорта.    |
| <b>3.3 Владеть:</b> |  |
| 3.3.1               | - Имеет опыт владения здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной активности; |
| 3.3.2               | - Владеет методами проведения мониторинга подготовки спортсменов спортивного резерва команды субъекта по виду спорта (спортивной дисциплине, группе спортивных дисциплин).                 |

**4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

|   |  |
|---|--|
| <b>Общая трудоемкость</b>   | <b>2 ЗЕТ</b>                               |
| Часов по учебному плану : 72<br>в том числе :<br>аудиторные занятия : 32<br>самостоятельная работа : 36,7<br>:<br>контактная работа: 35,3<br>ИКР: 3,3 | Виды контроля в семестрах:<br><br>зачеты 6 |

**5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/   | Семестр / Курс | Часов | Литература  |
|-------------|---|----------------|-------|---|
|             | <b>Раздел 1. Практические занятия</b>   |                |       |   |
| 1.1         | Тема 1. Виды спорта на поверхности воды:<br>Парусный спорт,<br>Гонки на лодках,<br>Каное-поло,<br>Гребля на каноэ,<br>Гонки на лодках-драконах,<br>Сноубординг,<br>Рафтинг,<br>Водные лыжи,<br>Яхтинг. /Пр/ | 6              | 8     | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1 |



|   |   |   |     |   |
|---|---|---|-----|---|
| 1.2                                     | Тема 2. Виды спорта в воде:<br>Художественное или синхронное плавание,<br>Дайвинг, вид спорта, заключающийся в прыжках с трамплинов или платформ в воду,<br>Современное пятиборье включает в себя фехтование на шпаге, стрельбу из пистолета, плавание, курс конкура на лошади и бег по пересеченной местности,<br>Плавание, включая плавание в бассейне и на открытой воде,<br>Синхронные прыжки в воду,<br>Триатлон,<br>Водная аэробика - это аэробика в воде. /Пр/ | 6 | 8   | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1 |
| 1.3                                     | Тема 3. Подводные виды спорта - Любительский дайвинг:<br>Дайвинг в пещерах,<br>Глубокое погружение,<br>Фридайвинг,<br>Подводная охота,<br>Подводная археология,<br>Подводная фотосъемка,<br>Подводная видеосъемка. /Пр/   | 6 | 8   | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1 |
| 1.4                                     | Тема 4. Подводные виды спорта:<br>Акватлон (подводная борьба),<br>Плавание в ластах,<br>Фридайвинг,<br>Подводная охота,<br>Спортивный дайвинг,<br>Подводный футбол,<br>Подводное ориентирование,<br>Стрельба по подводной мишени. /Пр/  | 6 | 8   | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1 |
| 1.5                                     | Водные виды спорта /ИКР/  | 6 | 3,3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1 |
| <b>Раздел 2. Самостоятельная работа</b> |   |   |     |   |
| 2.1                                     | Виды спорта в воде /Ср/   | 6 | 9   | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1 |
| 2.2                                     | Виды спорта на поверхности воды /Ср/  | 6 | 9   | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1 |
| 2.3                                     | Подводные виды спорта - Любительский дайвинг /Ср/   | 6 | 9,3 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1 |
| 2.4                                     | Подводные виды спорта /Ср/  | 6 | 9,4 | Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1<br>Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5<br>Л2.6Л3.1 |

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 6.1. Перечень видов оценочных средств

Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду.  
Тестовый опрос уровня теоретических и методических знаний по дисциплине.  
Письменная работа (реферат).

### 6.2. Типовые контрольные задания и иные материалы для текущей аттестации



рамках текущего контроля в течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, учитывается вовлечённость в ФО и/или СМ среду в 6 семестре и/или письменная работа в области теории и методики баскетбола для студентов временно освобождённых от практических занятий, показ двигательных умений и навыков

А.1. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду

Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов и/или

Б.2. Темы для письменной работы (реферат) по дисциплине

1. плавание
2. прыжки в воду
3. водное поло
4. гребля
5. серфинг
6. кайтсерфинг
7. парусный спорт
8. гидрофойлинг
9. виндсерфинг
10. сапбординг
11. снорклинг
12. скимбординг
13. дайвинг
14. водные лыжи
15. вейкбординг
16. каякинг
17. гребной слалом
18. триатлон
19. вабоба
20. водная аэробика
21. Синхронное плавание
22. Гонки на лодках
23. Современное пятиборье
24. Акватлон (подводная борьба).
25. Подводное ориентирование
26. Стрельба по подводной мишени

### 6.3. Типовые контрольные вопросы и задания для промежуточной аттестации

Оценочные средства для промежуточной аттестации представлены анализом вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую (ФО и/или СМ) среду, тестовым опросом уровня теоретических и методических знаний в области волейбола

А. Вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и/или спортивно-массовую среду

Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов

Б.1.1. ТЕСТОВЫЙ ОПРОС УРОВНЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И МЕТОДИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Какой из видов плавания не входит в программу Олимпийских игр?

- 1) спортивное плавание
- 2) синхронное плавание
- 3) подводное плавание
- 4) прыжки в воду
- 5) плавание на открытой воде

2. Укажите неправильно названный вид плавания:

- 1) спортивное плавание
- 2) прикладное плавание
- 3) игровое плавание
- 4) групповое плавание
- 5) синхронное плавание

3. Что такое пассивное плавание?



- 1) положение тела, при котором пловец без активных гребковых движений удерживается на поверхности воды
  - 2) неподвижная поза, которую занимает пловец перед стартом из воды
  - 3) неподвижное положение тела, которое занимает утопающий во время его буксировки спасателем
  - 4) медленное плавание
  - 5) плавание на круге
4. С какого возраста можно начинать обучение ребенка плаванию?
- 1) 2 недели
  - 2) 18 лет
  - 3) 6 месяцев
  - 4) 1 год
  - 5) 12 лет
  - 6) 2 месяца
5. Когда впервые были проведены спортивные соревнования по плаванию?
- 1) 396г. до н.э.
  - 2) 1242г.
  - 3) 1567 г.
  - 4) 1877г.
  - 5) 1996г.
6. Когда впервые в программу соревнования по плаванию на Олимпийских играх были включены женские виды плавания?
- 1) 1896г.
  - 2) 1856 г.
  - 2) 1904г.
  - 3) 1912г.
  - 4) 1924г.
7. Какой вид спортивного плавания является самым древним?
- 1) кроль
  - 2) брасс
  - 3) скорпион
  - 4) дельфин
  - 5) синхронное
  - 6) баттерфляй
8. Когда русский спортсмен впервые установил мировой рекорд по плаванию?
- 1) 1904г.
  - 2) 1912г.
  - 3) 1947г.
  - 4) 1900г.
  - 5) 1952г.
9. Какое из спортивных способов плавания имеет наиболее прикладное значение?
- 1) кроль на груди
  - 2) кроль на спине
  - 3) брасс
  - 4) баттерфляй
  - 5) универсальный
10. В каком виде плавания старт осуществляется из воды?
- 1) кроль на груди
  - 2) кроль на спине
  - 3) брасс
  - 4) баттерфляй
  - 5) водный
11. Какой вид спортивного плавания не входит в программу Олимпийских игр?
- 1) кроль на груди



- 2) кроль на боку
- 3) кроль на спине
- 4) брасс
- 5) баттерфляй

12. Вид спорта плавание оказывает наиболее благоприятное воздействие на...

- 1) стопа
- 2) позвоночник
- 3) челюсть
- 4) копчик

12. Вид спорта плавание оказывает наиболее благоприятное воздействие на...

- 1) стопа
- 2) позвоночник
- 3) челюсть
- 4) копчик

14. В какой стране впервые были проведены соревнования по плаванию?

- 1) Англия
- 2) Греция
- 3) Япония
- 4) Франция

15. Когда плавание было включено в программу Олимпийских игр?

- 1) 1896г.
- 2) 1900г.
- 3) 1904г.
- 4) 1952г.

17. Кто изобрел способ плавания - "кроль на груди"?

- 1) Джеймс Нейсмит
- 2) Томас Морган
- 3) Пьер де Кубертен
- 4) Дэвид Каханамоку

17. Кто изобрел способ плавания - "кроль на груди"?

- 1) Джеймс Нейсмит
- 2) Томас Морган
- 3) Пьер де Кубертен
- 4) Дэвид Каханамоку

19. Какой вид спортивного плавания самый быстрый?

- 1) кроль на груди
- 2) кроль на спине
- 3) брасс
- 4) баттерфляй

20. Какая дистанция спортивного плавания называется "плавательным марафоном"?

- 1) 1500 м - вольный стиль
- 2) 800 м - вольный стиль
- 3) 400 м - комплексное плавание
- 4) 4x400 м - эстафетное плавание

#### Б.1.2. ТЕСТОВЫЙ ОПРОС УРОВНЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И МЕТОДИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.

1. Плавание как физическое действие – это ....

- 1) способность держаться на воде и передвигаться в заданном направлении
- 2) плавучесть
- 3) вид спорта
- 4) способность держаться на воде



2. Спортивное, оздоровительное, прикладное, игровое, синхронное плавание – это .....

- 1) виды плавания
- 2) принципы плавания
- 3) способы плавания
- 4) методы плавания

3. Кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй – это.....?

- 1) способы плавания
- 2) принципы плавания
- 3) виды плавания
- 4) методы плавания

4. Чем характеризуется спортивное плавание?

- 1) временем преодоления дистанции определенным способом
- 2) красивой техникой
- 3) игрой в воде
- 4) правильным дыханием

5. Какова длина стандартных ванн спортивного бассейна?

- 1) 25м и 50м
- 2) только 50м
- 3) только 25м
- 4) 100м

6. Какой способ плавания не является спортивным?

- 1) плавание на боку
- 2) кроль на спине
- 3) кроль на груди
- 4) брасс

7. Что подразумевает прикладное плавание?

- 1) использование двигательного умения или навыка в жизнедеятельности
- 2) совершенствование в спорте
- 3) прикладывание усилий
- 4) занятия спортом

8. Что означает способ вольный стиль?

- 1) преодоление дистанции любым способом, включая их смену неограниченное число раз по ходу дистанции
- 2) преодоление дистанции одним любым способом
- 3) преодоление дистанции кролем на груди
- 4) преодоление дистанции любым способом, способ можно поменять один раз

9. Какой способ плавания является самым быстрым?

- 1) кроль на груди
- 2) вольный стиль
- 3) кроль на спине
- 4) баттерфляй

10. Почему при плавании вольным стилем спортсмены используют в большинстве своем кроль на груди?

- 1) потому что это самый быстрый способ плавания
- 2) потому что это самый удобный способ плавания
- 3) потому что по правилам соревнований надо плыть именно им
- 4) потому что по правилам нельзя переворачиваться на спину

11. Расположите способы спортивного плавания в зависимости от скорости способа, начиная с самого быстрого.

- 1) кроль на груди, баттерфляй, кроль на спине, брасс



- 2) кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй
- 3) кроль на груди, брасс, кроль на спине, баттерфляй
- 4) баттерфляй, кроль на груди, брасс, кроль на спине

12. Расположите способы спортивного плавания в зависимости от скорости способа, начиная с самого медленного.

- 1) брасс, кроль на спине, баттерфляй, кроль на груди
- 2) кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй
- 3) кроль на груди, брасс, кроль на спине, баттерфляй
- 4) баттерфляй, кроль на груди, брасс, кроль на спине

13. Способ дельфин – это разновидность способа.....?

- 1) баттерфляй
- 2) брасс
- 3) кроля
- 4) вольного стиля

14. От какого способа произошел способ баттерфляй?

- 1) брасс
- 2) вольный стиль
- 3) кроль на груди
- 4) кроль на спине

15. Какая дистанция в спортивном плавании считается самой длинной, исключая соревнования на открытой воде?

- 1) 1500м
- 2) 1000м
- 3) 5000м
- 4) 3000м

16. Каким способом плавают самые длинные дистанции в спортивном плавании?

- 1) кролем на груди
- 2) кролем на спине
- 3) брассом
- 4) баттерфляем

17. Каким способом преодолевают дистанцию 1500м?

- 1) кролем на груди
- 2) кролем на спине
- 3) брассом
- 4) баттерфляем

18. Какой способ спортивного плавания считается самым медленным?

- 1) брасс
- 2) кроль на спине
- 3) баттерфляй
- 4) кроль на груди

19. Какая самая длинная дистанция комплексного плавания в бассейне?

- 1) 400м
- 2) 800м
- 3)

6

- 1) потому что это самый быстрый способ плавания
- 2) потому что это самый удобный способ плавания
- 3) потому что по правилам соревнований надо плыть именно им
- 4) потому что по правилам нельзя переворачиваться на спину



11. Расположите способы спортивного плавания в зависимости от скорости способа, начиная с самого быстрого.

- 1) кроль на груди, баттерфляй, кроль на спине, брасс
- 2) кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй
- 3) кроль на груди, брасс, кроль на спине, баттерфляй
- 4) баттерфляй, кроль на груди, брасс, кроль на спине

12. Расположите способы спортивного плавания в зависимости от скорости способа, начиная с самого медленного.

- 1) брасс, кроль на спине, баттерфляй, кроль на груди
- 2) кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй
- 3) кроль на груди, брасс, кроль на спине, баттерфляй
- 4) баттерфляй, кроль на груди, брасс, кроль на спине

13. Способ дельфин – это разновидность способа.....?

- 1) баттерфляй
- 2) брасс
- 3) кроля
- 4) вольного стиля

14. От какого способа произошел способ баттерфляй?

- 1) брасс
- 2) вольный стиль
- 3) кроль на груди
- 4) кроль на спине

15. Какая дистанция в спортивном плавании считается самой длинной, исключая соревнования на открытой воде?

- 1) 1500м
- 2) 1000м
- 3) 5000м
- 4) 3000м

16. Каким способом плавают самые длинные дистанции в спортивном плавании?

- 1) кролем на груди
- 2) кролем на спине
- 3) брассом
- 4) баттерфляем

17. Каким способом преодолевают дистанцию 1500м?

- 1) кролем на груди
- 2) кролем на спине
- 3) брассом
- 4) баттерфляем

18. Какой способ спортивного плавания считается самым медленным?

- 1) брасс
- 2) кроль на спине
- 3) баттерфляй
- 4) кроль на груди

19. Какая самая длинная дистанция комплексного плавания в бассейне?



- 1) 400м
- 2) 800м
- 3) 200м
- 4) 100 м

20. Какой способ плавания наиболее сложен в обучении?

- 1) баттерфляй
- 2) кроль на спине
- 3) брасс
- 4) кроль на груди

21. Какая дистанция считается самой короткой в спортивном плавании?

- 1) 50м
- 2) 25м
- 3) 100м
- 4) 200м

22. Сколько способов плавания включает олимпийская программа соревнований по преодолению дистанции 50м?

- 1) 1
- 2) 2
- 3) 3
- 4) 4

23. Сколько способов плавания включает программа чемпионатов мира и Европы по преодолению дистанции 50м?

- 1) 4
- 2) 3
- 3) 2
- 4) 1

24. Каким способом плавания преодолевают дистанцию 50м на олимпийских играх?

- 1) кроль на груди
- 2) кроль на спине
- 3) брасс
- 4) баттерфляй

25. Какими способами плавания не плывут 50м на олимпийских играх?

- 1) баттерфляй, кроль на спине, брасс
- 2) кроль на спине, брасс
- 3) брасс, баттерфляй
- 4) кроль на груди

26. Сколько пловцов принимает участие в эстафете спортивного плавания?

- 1) 4
- 2) 2
- 3) 5
- 4) 6

27. Что означает комбинированная эстафета?

- 1) каждый пловец команды поочередно плывет одним из четырех способов в определенной последовательности
- 2) каждый пловец команды поочередно плывет одним из четырех способов в любой последовательности
- 3) каждый пловец команды плывет одним из своих любимых способов
- 4) все плывут одним способом

28. С какого способа начинается комбинированная эстафета?

- 1) кроль на спине
- 2) кроль на груди



- 3) брасс
- 3) 200м
- 4) 1000м

29. Каким способом заканчивается комбинированная эстафета?

- 1) кролем на груди
- 2) баттерфляем
- 3) брассом
- 4) кролем на спине

30. Какая дистанция комбинированной эстафеты входит в программу соревнований олимпийских игр?

- 1) 4x100м
- 2) 4x200м
- 3) 4x50м
- 4) 4x400м

31. В какой последовательности чередуются способы плавания в комбинированной эстафете?

- 1) кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди
- 2) в любой
- 3) кроль на спине, баттерфляй, брасс, кроль на груди
- 4) баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди

32. Поясните зависимость состава команды в эстафетном плавании по половому признаку?

- 1) комбинированные эстафеты проводятся отдельно – мужская комбинированная эстафета, отдельно - женская комбинированная эстафета
- 2) в комбинированных эстафетах участвуют только женщины
- 3) комбинированная эстафета – смешанный вид программ, где в одной эстафете плывут и мужчины, и женщины
- 4) в комбинированных эстафетах участвуют только мужчины

33. Что означает комплексное плавание?

- 1) преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности
- 2) преодоление неравных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в четкой последовательности
- 3) преодоление равных отрезков дистанции разными способами, сменяющимися в любой последовательности (по усмотрению спортсмена)
- 4) комплекс упражнений в бассейне

34. На сколько отрезков делится дистанция в комплексном плавании?

- 1) на 4
- 2) на 3
- 3) на 6
- 4) на 2

35. С какого способа начинается комплексное плавание?

- 1) баттерфляй
- 2) кроль на спине
- 3) брасс
- 4) кроль на груди

36. Каким способом заканчивается комплексное плавание?

- 1) кроль на груди
- 2) кроль на спине
- 3) брасс
- 4) баттерфляй

37. В какой последовательности чередуются способы при комплексном плавании?



- 1) кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди
- 2) баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди
- 3) кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине
- 4) баттерфляй, кроль на груди, брасс, кроль на спине

38. Сколько номеров включает олимпийская программа соревнований по плаванию в бассейне?

- 1) 32
- 2) 30
- 3) 25
- 4) 20

39. Сколько номеров включает олимпийская программа соревнований по плаванию с учетом плавания на открытой воде?

- 1) 34
- 2) 32
- 3) 30
- 4) 20

40. Какие дистанции по плаванию на открытой воде включены в программу олимпийских игр?

- 1) 10 км мужчины и женщины
- 2) 10 км мужчины, 5 км женщины
- 3) 5 км мужчины и женщины
- 4) 5 км и 10 км мужчины и женщины

41. Какая длина ванны бассейна используется на олимпийских играх?

- 1) 50м
- 2) 25м
- 3) 25м и 50м
- 4) по усмотрению организаторов олимпийских игр

42. В каких бассейнах (длина ванны) регистрируются рекорды?

- 1) отдельно в 25-метровых и 50-метровых
- 2) только в 50-метровых
- 3) только в 25-метровых
- 4) независимо от длины ванны

43. В какие олимпийские виды спорта плавание входит, как скоростное преодоление мерной дистанции?

- 1) триатлон, современное пятиборье
- 2) легкоатлетическое десятиборье, триатлон
- 3) водное поло, триатлон, синхронное плавание
- 4) современное пятиборье, марафон, водное поло

44. Назовите основные особенности плавания.

- 1) горизонтальное положение тела, нахождение тела в воде
- 2) нахождение тела в воде, выдохи в воду
- 3) выдохи в воду, нахождение тела в воде, гребки руками и ногами
- 4) нахождение тела в воде, гребки руками

45. Какой эффект возникает при нахождении тела в воде?

- 1) эффект гидроневесомости
- 2) эффект гидростатики
- 3) эффект гидродинамики
- 4) кумулятивный эффект

46. Почему при плавании основная нагрузка выделительной системы ложится на почки?

- 1) потому что из-за нахождения тела в воде угнетается функция потовых желез
- 1) кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на груди



- 2) баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди
- 3) кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине
- 4) баттерфляй, кроль на груди, брасс, кроль на спине

47. Чем следует руководствоваться при нормировании продолжительности занятий по плаванию в воде?

- 1) температурой воды и воздуха
- 2) температурой воды
- 3) температурой воздуха
- 4) собственными ощущениями тепла и холода

48. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?

- 1) дыхательная и сердечно-сосудистая
- 2) мышечная и нервная
- 3) выделительная и мышечная
- 4) дыхательная и мышечная

49. Какую задачу решает человек, желающий научиться плавать или научить плавать своего ребенка?

- 1) прикладную
- 2) оздоровительную
- 3) воспитательную
- 4) спортивную

50. В каком возрасте и при каких условиях можно заниматься плаванием?

- 1) в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям
- 2) в любом, без всяких ограничений
- 3) в дошкольном и младшем школьном возрасте
- 4) в школьном возрасте

51. Что означает решение оздоровительной задачи при занятиях плаванием?

- 1) регулярные занятия с соответствующей интенсивностью
- 2) научиться плавать
- 3) готовиться к соревнованиям
- 4) готовиться к выполнению норматива, соответствующего возрасту

52. С какого наиболее важного элемента начинается обучение плаванию?

- 1) с дыхания
- 2) с движений руками
- 3) с движений ногами
- 4) с движений ногами и руками

53. В какой схематичной последовательности по элементам наиболее эффективно обучать детей плаванию и осваивать спортивные способы плавания?

- 1) дыхание, ноги, согласование ног с дыханием, руки и согласование всех элементов вместе
- 2) ноги, руки, дыхание
- 3) дыхание, руки, ноги
- 4) дыхание, руки, согласование рук с дыханием, ноги, согласование всех элементов

54. Что является основным средством в обучении плаванию?

- 1) упражнение
- 2) тренер
- 3) очки и маска
- 4) плавательная доска и поплавки

55. Какие плавательные отрезки считаются короткими?

- 1) до 100м
- 2) потому что тело находится в горизонтальном положении



- 3) потому что создается эффект гидрневесомости  
4) потому что задерживается дыхание
56. Какие плавательные отрезки считаются длинными?  
1) более 400м  
2) более 200м  
3) более 300м  
4) более 100м
57. Какой возраст считается наиболее благоприятным в обучении плаванию?  
1) 6-8 лет  
2) 3-6 лет  
3) 1-3 года  
4) 10-12 лет
58. Какова оптимальная продолжительность начальных и оздоровительных занятий по плаванию?  
1) 45 минут  
2) 30 минут  
3) 1 час  
4) 1, 5 часа
59. Из каких частей состоит урок по плаванию?  
1) вводная часть, основная, заключительная  
2) разминка, заминка  
3) вводная часть, тренировка, разминка, основная часть  
4) не делится на части
60. По какой стороне плавательной дорожки следует плыть?  
1) по правой  
2) по левой  
3) без разницы  
4) по какой скажет тренер (инструктор)
61. По какому критерию комплектуются группы детей, занимающиеся плаванием?  
1) по возрасту, плавательной подготовке  
2) по полу  
3) по полу и плавательной подготовке  
4) по биологическому возрасту
62. Входит ли плавание в программу обучения в школьном физическом воспитании?  
1) входит, но на практике применяется не часто  
2) не входит  
3) входит и применяется во всех школах  
4) не входит, но применяется в школах, где есть бассейн
63. Объяснение тренера по плаванию на бортике бассейна должно быть...?  
1) кратким, образным и легко понимаемым  
2) обширным и понятным  
3) двусмысленным  
4) научно-обоснованным со ссылками на авторов
64. С помощью кого наиболее эффективно можно научиться плавать?  
1) с помощью тренера (инструктора) по плаванию  
2) с помощью друзей  
3) с помощью родителей  
4) самостоятельно
65. Имеет ли значение способность пловца делать выдох в воду?  
2) до 150м



3) до 200м  
4) до 300м

#### 6.4. Критерии оценивания

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 50 баллов из 100 возможных.

Критерием успешности освоения учебного материала по окончании учебного семестра является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: владение двигательными умениями и навыками, уровень физической подготовленности, уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области физической культуры и спорта (тестирование проводится на бумажном носителе, время проведения теста 20 минут), глубину вовлечённости в ФО и/или СМ среду. Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объёмов рабочей программы, успешности сдачи тестов общей физической или спортивной подготовки для отдельных групп спортивной или физкультурно-оздоровительной направленности.

А. Критерии оценивания вовлеченности в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую (ФО и/или СМ) среду  
Максимальный балл за вовлеченность в физкультурно-оздоровительную и спортивно массовую среду – 40 баллов.

Описание шкалы оценивания:

36–40 баллов (отлично) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве соорганизатора, волонтера); либо участие во Всероссийских и/или окружных соревнованиях.

28–35 баллов (хорошо) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, непосредственного участника региональных и/или муниципальных соревнований, волонтера, комментатора соревнований и т.п.);

10–27 баллов (удовлетворительно) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.).

Менее 10 баллов (неудовлетворительно) – участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

Б. Критерии оценивания результатов тестирования уровня теоретических и методических знаний в области физической культуры и спорта

Тест формируется на бумажном носителе. Максимальный балл за тест – 20 баллов.

| Оценка                                   | Отлично(зачтено) | Хорошо(зачтено) | Удовлетворительно(зачтено) | Неудовлетворительно (не зачтено) |
|--|------------------|-----------------|----------------------------|----------------------------------|
| Баллы                                    | 18–20 баллов     | 14–17 баллов    | 10–13 баллов               | 0–9 баллов                       |
| Уровень освоения проверяемых компетенций | высокий          | средний         | базовый низкий             |                                  |

Д. Критерии оценивания письменной работы (реферата) для студентов, временно освобождённых от практических занятий физической культуры и спортом

Максимальный балл за письменную работу – 30 баллов.

Оценивается умение найти в отечественной и зарубежной литературе, в том числе в сети Интернет и выделение наиболее важных и современных работ по теме реферата, структурирование изложения темы, а также уровень владения понятиями, качество представления работы, умение ответить на вопросы.

| Оценка                                   | Отлично(зачтено) | Хорошо(зачтено) | Удовлетворительно(зачтено) | Неудовлетворительно (не зачтено) |
|--|------------------|-----------------|----------------------------|----------------------------------|
| Баллы                                    | 25–30 баллов     | 20–24 баллов    | 7–19 баллов                | 0–6 баллов                       |
| Уровень освоения проверяемых компетенций | высокий          | средний         | базовый низкий             |                                  |

Критерии оценивания:

25–30 баллов - Знания отличаются глубиной и содержательностью, даны логично построенные, полные, исчерпывающие ответы на вопросы. Обучающийся демонстрирует способность к анализу положений



существующих научных теорий, оперирует научными понятиями. Реферат иллюстрируется примерами из практики, подтверждающими теоретические положения.

20–24 баллов - знания имеют достаточный содержательный уровень; раскрыто содержание работы, однако имеются определенные затруднения в ответе на уточняющие вопросы.

В реферате имеют место несущественные фактические неточности. Недостаточно раскрыто содержание реферата.

7–19 баллов - знания имеют фрагментарный характер, имеются определенные неточности и погрешности в формулировках, возникают затруднения при ответе на уточняющие вопросы.

При ответе на вопросы обучающийся не может обосновать закономерности, принципы, объяснить суть явления.

Обучающимся допущены фактические ошибки.

Обучающийся продемонстрировал слабое умение формулировать выводы и обобщения, приводить примеры практического использования научных знаний.

0–6 баллов - не раскрыто содержание реферата, обнаружено незнание или непонимание сущности вопросов. Допущены существенные фактические ошибки при ответах на вопросы.

Обучающийся обнаруживает неумение оперировать научной терминологией, незнание положений существующих научных теорий. В ответе не приводятся примеры практического использования научных знаний. На большую часть вопросов преподавателя студент затрудняется дать ответ или дает неверные ответы. Из представления реферата видно, что студент слабо ориентируется в тексте.

Результаты промежуточной аттестации и уровни сформированности компетенций

При подведении итогов учитываются результаты текущей аттестации. Полученные за текущую аттестацию баллы, суммируются с баллами, полученными за каждый этап при прохождении промежуточной аттестации:

0–49 баллов – неудовлетворительно (не зачтено);

50–69 баллов – удовлетворительно (зачтено);

70–90 баллов – хорошо (зачтено);

91–100 баллов – отлично (зачтено).

Критерии оценивания обучающегося на зачете

зачтено/

Оценка Критерии

«отлично» - зачтено.

Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии.

Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.

«хорошо» - зачтено.

Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии.

Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.

«удовлетворительно» - зачтено

Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.

«неудовлетворительно» - незачтено

Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с



помощью преподавателя.

Уровни сформированности компетенций определяется следующим образом:

1. Высокий уровень сформированности компетенций соответствует оценке отлично, предполагает готовность к самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности:
  - знание научно-практических основ физической культуры и спорта, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
  - знание правил работы в коллективе при решении задач физкультурно-оздоровительного или спортивного характера;
  - знание основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования;
  - умение проявлять уважение к партнёрам по занятиям физической культуры и спортом;
  - умение и владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
  - участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и организация спортивно-массового или физкультурно-оздоровительного мероприятия (выступление в качестве соорганизатора, волонтера); либо участие во Всероссийских и/или Окружных соревнованиях.
2. Средний уровень соответствует оценке хорошо, предполагает формирование компетенций на менее высоком уровне:
  - знание основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования и правил работы в коллективе при решении задач физкультурно-оздоровительного или спортивного характера;
  - владение недостаточными навыками выполнения базовых физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к физическим нагрузкам;
  - недостаточное умение и владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
  - участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях (в качестве судьи, помощника судьи, арбитра, непосредственного участника региональных и/или муниципальных соревнований, волонтера, комментатора соревнований и т.п.).
3. Базовый уровень соответствует оценке удовлетворительно, предполагает формирование компетенций на начальном уровне:
  - знание фрагментарного характера научно-практических основ физической культуры и спорта, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
  - неуверенные знания правил работы в коллективе при решении задач физкультурно-оздоровительного или спортивного характера;
  - недостаточные знания основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования;
  - умение проявлять уважение к партнёрам по занятиям физической культуры и спортом;
  - опосредованное умение и владение средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
  - участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных мероприятиях и содействие в организации (опосредованно) либо в проведении (опосредованно) спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятий (в качестве журналиста, фотокорреспондента и т.п.).
4. Низкий уровень соответствует оценке неудовлетворительно, не сформирован начальный уровень компетенций:
  - незнание основных принципов составления комплексов физических упражнений для самосовершенствования и правил работы в коллективе при решении задач физкультурно-оздоровительного или спортивного характера;
  - отсутствие навыков выполнения базовых физических упражнений, физической выносливости, подготовленности организма к физическим нагрузкам;
  - неумение владения средствами и методами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
  - участие в учебных и внеучебных спортивно-массовых или физкультурно-оздоровительных внутривузовских мероприятиях.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 7.1. Рекомендуемая литература

#### 7.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители                                   | Заглавие   | Издательство, год               | Ресурс |
|------|---|--|---------------------------------|--------|
| Л1.1 | Гомилин К. Г.,<br>Михайлова Т. В.,<br>Кузнецова М. М. | Парусный спорт: годичный цикл подготовки<br>квалифицированных гонщиков: учебное пособие<br>( <a href="https://e.lanbook.com/book/130177">https://e.lanbook.com/book/130177</a> ) | Санкт-Петербург<br>: Лань, 2020 | ЭБС    |



|   | Авторы, составители  | Заглавие   | Издательство, год   | Ресурс |
|---|--|--|---|--------|
| Л1.2                                    | Булгакова Н. Ж.,<br>Максимова М. Н.,<br>Маринич М. Н.,<br>Морозов С. Н.,<br>Полянская Ю. А.,<br>Распопова Е. А.,<br>Симагина А. А.,<br>Филиппов В. В.,<br>фомиченко Т. Г.,<br>Фролов С. Н.,<br>Чистова Н. А. | Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта:<br>учебник для вузов<br>( <a href="https://urait.ru/bcode/516454">https://urait.ru/bcode/516454</a> )  | Москва : Юрайт,<br>2023   | ЭБС    |
| Л1.3                                    | Булгакова Н. Ж.,<br>Максимова М. Н.,<br>Маринич М. Н.,<br>Морозов С. Н.,<br>Полянская Ю. А.,<br>Распопова Е. А.,<br>Симагина А. А.,<br>Филиппов В. В.,<br>фомиченко Т. Г.,<br>Фролов С. Н.,<br>Чистова Н. А. | Теория и Методика обучения предмету «Физическая культура»:<br>водные виды спорта: учебное пособие для спо<br>( <a href="https://urait.ru/bcode/518048">https://urait.ru/bcode/518048</a> )                         | Москва : Юрайт,<br>2023   | ЭБС    |
| <b>7.1.2. Дополнительная литература</b> |  |  |   |        |
|   | Авторы, составители  | Заглавие   | Издательство, год   | Ресурс |
| Л2.1                                    | Казызаева А. С.,<br>Галеева О. Б., Жукова<br>Е. С., Бакшеев М. Д.  | Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание:<br>учебное пособие<br>( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483291">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483291</a> ) | Омск : Сибирский<br>государственный<br>университет<br>физической<br>культуры и<br>спорта, 2016  | ЭБС    |
| Л2.2                                    | Гречанов П. Б., Зуева<br>М. В., Ходакова Т. А.   | Физическая культура: плавание способом брасс: учебное пособие<br>( <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=574723">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=574723</a> )                 | Новосибирск :<br>Новосибирский<br>государственный<br>технический<br>университет, 2016           | ЭБС    |
| Л2.3                                    | Зуева М.В.,<br>Герасимов С.Н.,<br>Зырянова А.К.,<br>Гречанов П.Б.  | Плавание. Кроль на груди: учебное пособие<br>( <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=396062">https://znanium.com/catalog/document?id=396062</a> )   | Новосибирск :<br>Новосибирский<br>государственный<br>технический<br>университет<br>(НГТУ), 2020 | ЭБС    |
| Л2.4                                    | Булгакова Н.Ж.,<br>Морозов С.Н., Попов<br>О.И., Павлова Т.Н.,<br>Никитина С.М.   | Плавание: учебник<br>( <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=419472">https://znanium.com/catalog/document?id=419472</a> )   | Москва : ООО<br>"Научно-<br>издательский<br>центр ИНФРА-<br>М", 2023                            | ЭБС    |
| Л2.5                                    | Афанасьев В. З.,<br>Булгакова Н. Ж.,<br>Макаренко Л. П.,<br>Морозов С. Н., Попов<br>О. И., Чеботарева И.<br>В.   | Плавание: учебник для вузов<br>( <a href="https://urait.ru/bcode/516455">https://urait.ru/bcode/516455</a> )   | Москва : Юрайт,<br>2023   | ЭБС    |



|      | Авторы, составители  | Заглавие  | Издательство, год       | Ресурс |
|------|--|---|-------------------------|--------|
| Л2.6 | Булгакова Н. Ж.,<br>Морозов С. Н.,<br>Чеботарева И. В.,<br>Афанасьев В. З.,<br>Макаренко Л. П.,<br>Попов О. И. | Плавание с методикой преподавания: учебник для спо<br>( <a href="https://urait.ru/bcode/516564">https://urait.ru/bcode/516564</a> ) | Москва : Юрайт,<br>2023 | ЭБС    |

### 7.1.3. Методические разработки

|      | Авторы, составители | Заглавие  | Издательство, год   | Ресурс |
|------|---------------------|---|---|--------|
| Л3.1 | Чертов Н.В.         | Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного<br>вида спорта (плавание): учебное пособие<br>( <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=38624">https://znanium.com/catalog/document?id=38624</a> ) | Ростов-на-Дону :<br>Издательство<br>Южного<br>федерального<br>университета<br>(ЮФУ), 2012 | ЭБС    |

### 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"

|    |  |
|----|--|
| Э1 | Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU» - раздел "Журналы открытого доступа"<br>( <a href="https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_free.asp">https://elibrary.ru/projects/subscription/rus_titles_free.asp</a> ) на 01.10.2018 г. содержит более 6000 научных журналов<br><a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru</a> <a href="http://www.elibrary.ru">http://www.elibrary.ru</a> |
| Э2 | Лекториум - просветительский проект: массовые открытые онлайн-курсы, открытый видеоархив лекций вузов России<br><a href="https://www.lektorium.tv">https://www.lektorium.tv</a> <a href="https://www.lektorium.tv">https://www.lektorium.tv</a>  |
| Э3 | Национальная электронная библиотека (НЭБ) ( <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a> ) Национальная электронная библиотека (НЭБ) :<br>объединенный электронный каталог фондов российских библиотек : сайт. – URL: <a href="http://нэб.рф">http://нэб.рф</a> . – Режим доступа: из<br>читальных залов библиотеки ЧелГУ. – Текст : электронный. <a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>       |
| Э4 | Центральная отраслевая библиотека по Физической культуре и спорту [Электронный ресурс] : [сайт] . - Режим<br>доступа: <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a> <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>  |
| Э5 | ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» - официальный сайт<br><a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a> <a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>  |
| Э6 | Юрайт [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / издательство Юрайт. – URL:<br><a href="https://biblio-online.ru">https://biblio-online.ru</a> <a href="https://biblio-online.ru">https://biblio-online.ru</a>   |
| Э7 | Университетская библиотека онлайн [Электронный ресурс] : электронно-библиотечная система (ЭБС) / ООО<br>Директмедиа Паблишинг. – URL: <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a> <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>  |

### 7.3 Перечень информационных технологий

#### 7.3.1 Программное обеспечение

Adobe Connect Acrobat

LMS Moodle

MS Office365

Adobe Reader

WinDjView

ПО Kaspersky

#### 7.3.2 Профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (<https://elibrary.ru/defaultx.asp?>) eLIBRARY.RU : научная электронная  
библиотека : сайт. – Москва, 2000 – . – URL: <https://elibrary.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст :  
электронный.
2. Консультант Плюс [Электронный ресурс] : справочно-правовая система : база данных / Регион. центр правовой информ.  
Информправо
3. Справочник «Информио» (<http://www.informio.ru/>) ИНФОРМИО : электронный справочник [обеспечение всех типов  
образовательных учреждений нормативными, методическими, научнопрактическими материалами]. – URL:  
<http://www.informio.ru/>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей ЧелГУ. – Текст : электронный.

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)



Для реализации дисциплины используются учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Лекционные занятия проводятся в аудиториях, рассчитанных на 100 – 200 обучающихся с возможностью использования мультимедийного оборудования (мультимедийный проектор, проекционный экран, акустическая система, ПК для мультимедийного комплекса).

Используется электронный читальный зал научной библиотеки ЧелГУ для самостоятельной работы студента, оснащённый персональными компьютерами, мультимедийной аппаратурой. В аудитории обеспечен доступ к различной справочной литературе, энциклопедиям, библиографическим и полнотекстовым базам данных, информационным ресурсам «Интернет».

Для реализации программы учебной дисциплины по практическому курсу имеется в наличии следующее спортивное сооружение с соответствующим набором специального спортивного инвентаря и оборудования:

Для реализации программы учебной дисциплины по практическому курсу имеется в наличии следующее спортивное сооружение с соответствующим набором специального спортивного инвентаря и оборудования: игровой спортивный зал – 280 кв. м (корп.5), игровой спортивный зал - 280 кв. м (корп.2).

Оборудование: спортивный зал, оснащенный специальным оборудованием и инвентарём (стойки, сетка, мячи волейбольные, набивные, антенны волейбольные, судейская вышка и т.д.)

## 9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Для получения зачета студенту необходимо набрать не менее 60 баллов из 100 возможных.

При изучении данной дисциплины используются лекционные, практические занятия и самостоятельная работа студента. На лекционных занятиях преподаватель излагает основное содержание тем программы.

Критерием успешности освоения учебного материала по окончании учебного семестра является экспертная оценка преподавателя, учитывающая: владение двигательными умениями и навыками, и/или навыками составления комплексов упражнений оздоровительно-прикладной направленности, уровень физической подготовленности, уровень владения теоретическими и методическими знаниями в области прикладной и оздоровительной физической культуры (тестирование проводится на бумажном носителе или в системе дистанционного обучения Moodle, время проведения теста 25 минут), глубину вовлечённости в ФО и/или СМ среду. Экспертная оценка преподавателя может основываться на регулярности посещения обязательных учебных занятий, успешности выполнения установленных на данный семестр объёмов рабочей программы, успешности сдачи тестов общей физической или спортивной подготовки для отдельных групп спортивной или физкультурно-оздоровительной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, система их оценки в баллах разрабатываются кафедрой физического воспитания и спорта в структуре 100–балльной системы.

Формирование физической культуры студентов, освобожденных от практических занятий прикладной и оздоровительной физической культурой по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения по дисциплине, складывается из расширенного курса теоретической подготовки и самостоятельных занятий. Итогом теоретической подготовки является написание реферативной работы, защита которой происходит в период зачетной сессии. В реферативной работе студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и ее актуальность, постановку задач, обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Объём работы должен быть 15–20 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки, выполненный в соответствии с ГОСТом.

По согласованию с преподавателем допускается представление реферативной работы в электронном виде, в форме презентаций, видеофильмов, разрешается использование для подготовки работы Интернет-ресурсов с указанием полного URL–адреса первоисточника информации. Возможен самостоятельный выбор студентом темы реферативной работы, согласованной с преподавателем. При очевидных некорректных заимствованиях чужого текста в объёме свыше 40% контрольной работы, выявленных при использовании программы «анти-плагиат» преподаватель имеет право отказать обучающемуся в данной форме контроля.

Кроме этой работы студент выполняет предложенные ему тесты.

В случае применения при обучении дисциплины электронного обучения, дистанционных образовательных



технологий общение обучающихся и преподавателя осуществляется в режиме реального времени (онлайн-лекции (вебинары), чаты, видеоконференции и др.) или отложенного времени (система дистанционного обучения Moodle, MSOffice365, форумы, электронная почта и др.).

Большую часть времени обучающиеся самостоятельно работают с учебно-методическими материалами. Студенты имеют возможность консультироваться с преподавателем по всем вопросам, возникающим в ходе самостоятельной работы посредством электронной почты, социальных сетей и т.п.

Доступ обучающегося к учебным ресурсам в режиме отложенного времени, самостоятельной работы осуществляется через сеть Интернет в удобном для него месте, времени и темпе.

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья электронное обучение, дистанционные образовательные технологии предусматривают возможность приема-передачи информации в доступных для них формах.

Реализация дисциплины с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий (далее – ЭО, ДОТ) осуществляется на основании «Положения о реализации основных и дополнительных образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Челябинский государственный университет», «Положения о порядке зачета обучающимися по основным профессиональным образовательным программам высшего образования в ФГБОУ ВО «ЧелГУ» результатов освоения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практик, дополнительных образовательных программ» посредством электронной информационно-образовательной среды ФГБОУ ВО «ЧелГУ». В исключительных случаях (форс-мажор и т.п.) при реализации образовательной деятельности с применением ЭО, ДОТ могут применять компоненты, не входящие в перечень электронной информационно – образовательной среды.

## 10. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ И ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Освоение дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием специальных технических средств и голо информационных технологий, предоставляемых Ресурсным учебно-методическим центром по обучению инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья ЧелГУ по запросу обучающегося.

1. Мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями зрения: портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля с синтезатором речи «EIBraile-W14J G2»; ноутбуки с программной экранного доступа NVDA; электронные увеличители для удаленного просмотра; видеоувеличители портативные; тифлоплеер; цифровые диктофоны.

2. Мобильные специальные технические средства для лиц с нарушениями слуха: система свободного звукового поля со встроенной совместимостью с FM-устройствами; радиоклассы «Сонет-PCM» с передатчиком, заушным индуктором и индукционной петлей; система информационная для слабослышащих переносная «Исток» А2 со встроенным плеером – звуковым информатором; документ-камера; программируемые слуховые аппараты индивидуального пользования.

3. Ассистивные информационные технологии: программное обеспечение экранного доступа с синтезом речи NVDA; программы экранного увеличения; программы речевого синтеза для компьютеров и ноутбуков; программы речевого синтеза для мобильных устройств; экранная клавиатура; экранная лупа.

При необходимости для обучающихся с нарушениями зрения на рабочих местах для проведения практических или лабораторных занятий устанавливается специальное программное обеспечение (программа речевой навигации NVDA, речевые синтезаторы, экранные лупы).

В учебные аудитории обеспечивается беспрепятственный доступ для обучающихся инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В каждой аудитории, где обучаются инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, предусматривается соответствующее количество мест для обучающихся с учетом нарушений их здоровья.

Для освоения дисциплины инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется доступ к печатным источникам, имеющимся в научной библиотеке ЧелГУ, с помощью специальных технических средств; доступ к электронным источникам, представленным в форме электронного документа в фонде научной библиотеки ЧелГУ или электронно-библиотечных системах, с помощью специальных технических и программных средств (рабочее место для незрячего пользователя с программным обеспечением экранного доступа с синтезом речи NVDA, рабочее место с компьютерным роллером и клавиатурой Clevy с большими кнопками и с разделяющей клавиши накладкой).

Учебно-методические материалы для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,



- в форме электронного документа,  
- в форме аудиофайла,  
- в печатной форме шрифтом Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,  
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,  
- в форме электронного документа,  
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья освоение дисциплины может быть частично или полностью осуществлено с использованием дистанционных образовательных технологий (Moodle, Adobe Connect Pro и пр.).

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья используется индивидуальная работа. Под индивидуальной работой подразумевается две формы взаимодействия с преподавателем: индивидуальная учебная работа (консультации), т.е. дополнительное разъяснение учебного материала и углубленное изучение материала с теми обучающимися, которые в этом заинтересованы, и индивидуальная воспитательная работа. Индивидуальные консультации направлены на индивидуализацию обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся:

а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме, в письменной форме шрифтом Брайля, устно с использованием услуг сурдопереводчика);

б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в печатной форме шрифтом Брайля, в форме электронного документа, задания зачитываются ассистентом, задания предоставляются с использованием сурдоперевода);

в) доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, письменно шрифтом Брайля, с использованием услуг ассистента, устно).

При проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены ЧелГУ или могут использоваться собственные технические средства. При необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на задания, процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

