

Сибирский институт управления – филиал РАНХиГС

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДЕНА

Кафедрой физического воспитания и  
спорта

протокол от 20.09. 2021 № 1

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛИ) ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Б1.В.22

#### **ЭЛЕКТИВНЫЙ МОДУЛЬ: ПЛАВАНИЕ**

---

краткое наименование дисциплины –ЭЖпоФК

по специальности: 40.05.01 Правовое обеспечение национальной безопасности

специализация: «Уголовно-правовая»

квалификация: Юрист

формы обучения: очная, заочная

Год набора – 2021

Новосибирск, 2021

**Авторы-составители:**

кандидат психологических наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровья  
РАНХиГС Е. Г. Сайганова

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта СИУ-филиала  
РАНХиГС Н. Ю. Федорова

заведующий кафедрой физического воспитания и спорта СИУ-филиала РАНХиГС Д.С.  
Юдин

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения программы.....   | 4  |
| 2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО .....  | 5  |
| 3. Содержание и структура дисциплины .....   | 6  |
| 4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине .....  | 16 |
| 4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации .....  | 16 |
| 4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся .....  | 16 |
| 4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации .....   | 18 |
| 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....  | 20 |
| 6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине ..... | 22 |
| 6.1. Основная литература.....  | 22 |
| 6.2. Дополнительная литература .....   | 22 |
| 6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы .....  | 22 |
| 6.4. Нормативные правовые документы .....  | 22 |
| 6.5 Интернет-ресурсы, справочные системы .....   | 23 |
| 6.6. Иные источники.....   | 23 |
| 7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы .....  | 23 |

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

Дисциплина Б1. В.22 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», элективный модуль: плавание (далее «Элективный модуль: плавание») обеспечивает овладение универсальной компетенцией

**УК ОС-7: способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.**

Таблица 1

| Код компетенции | Наименование компетенции   | Код этапа освоения компетенции   | Наименование этапа освоения компетенции   |
|-----------------|--|--|---|
| УК ОС-7.        | Способность поддерживать уровень физического здоровья, достаточного для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК ОС-7.1.<br>(все формы обучения)   | способен применять теоретические знания о видах здорового образа жизни, средствах и методах физического воспитания, самодиагностики и совершенствовании человека в социальной и профессиональной деятельности.  |
|                 |  | УК ОС-7.2.<br>(все формы обучения)   | способен владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств   |
|                 |  | УК ОС-7.3.<br>(очная форма обучения)   | способность самостоятельно изучить и проанализировать информацию о применении различных видов физической нагрузки для обеспечения успешной профессиональной деятельности, о методах и средствах профилактики профессиональных заболеваний и применять их на практике; |
|                 |  | УК ОС-7.4.<br>(очная форма обучения)   | способность применять разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в т.ч. в подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО.  |
|                 |  | УК ОС-7.5.<br>(очная форма обучения)<br>УК ОС-7.3.<br>(заочная форма обучения) | способность осуществлять технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | УК ОС-7.6.<br>(очная форма<br>обучения)<br>УК ОС-7.4.<br>(заочная форма<br>обучения) | способность использовать<br>физические упражнения разной<br>функциональной направленности в<br>режиме производственной<br>деятельности |
|--|--|--|--|

В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть:

– сформированы знания: научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни; значение ценностей физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; роли и основы физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, состоянии физической культуры и спорта в России и за рубежом; классификации средств и методов физического воспитания; способов контроля физического развития; основ техники, тактики и правил в избранной спортивной специализации, а также способы контроля и оценки физического развития; основы здорового образа жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;

– сформированы умения: творчески использовать средства и методы физического воспитания для личностно-профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, достигать и поддерживать должный уровень физической подготовленности, необходимой для обеспечения социальной активности и полноценной профессиональной деятельности; добиваться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля при самостоятельных занятиях; сохранять и укреплять здоровье; проектировать и реализовывать индивидуальные программы физического воспитания коррекционной и рекреационной направленности;

– сформированы навыки: владения системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивно - технической и профессионально - прикладной физической подготовке); опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Обучающиеся также должны овладеть навыками:

- составить и выполнить комплекс упражнений гимнастики;
- контролировать свое физическое состояние.

## **2. Объем и место дисциплины в структуре ОП ВО**

Общая трудоемкость дисциплины «Элективный модуль: плавание» составляет 328 (триста двадцать восемь) академических часов.

Освоение дисциплины «Элективный модуль: плавание» происходит на первом, втором, третьем курсах очной формы обучения СИУ – филиала РАНХиГС (1-6 семестры) и втором курсе (3-4 семестр) заочной форм обучения в соответствии с учебным планом.

### 3. Содержание и структура дисциплины

#### 3.1. Распределение учебных часов и форм контроля дисциплины по семестрам (328 ак.ч.)

##### 3.1.1. Для очной формы обучения

| Разделы учебной программы | Семестры  |           |           |           |           |           | Всего часов |
|---------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|
|                           | 1         | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         |             |
| Практические занятия      | 36        | 36        | 64        | 64        | 64        | 64        | 328         |
| Промежуточная аттестация  | зачет     | зачет     | зачет     | зачет     | зачет     | зачет     |             |
| <b>Итого</b>              | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>64</b> | <b>64</b> | <b>64</b> | <b>64</b> | <b>328</b>  |

##### 3.1.2. Для заочной формы обучения

| Разделы учебной программы | Семестры |   |            |            |   |   | Всего часов |
|---------------------------|----------|---|------------|------------|---|---|-------------|
|                           | 1        | 2 | 3          | 4          | 5 | 6 |             |
| Лекционные занятия        |          |   | 4*         | 4*         |   |   | 8*          |
| Самостоятельная работа    |          |   | 156        | 156        |   |   | 312         |
| Промежуточная аттестация  |          |   | 4<br>зачет | 4<br>зачет |   |   | 8           |
| <b>Итого</b>              |          |   | <b>164</b> | <b>164</b> |   |   | <b>328</b>  |

\*лекционные занятия с применением ЭО, ДОТ

### 3.2. Структура дисциплины

#### 3.2.1. Для очной формы обучения

| № п/п                      | Наименование разделов   | Объем дисциплины, час. |   |    |     |     | Форма текущего контроля успеваемости <sup>1</sup> , промежуточной аттестации |                |
|----------------------------|---|------------------------|---|----|-----|-----|--|----------------|
|                            |   | Всего                  | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий |    |     |     |  | СР             |
|                            |   |                        | Л   | ЛР | ПЗ  | КСР |  |                |
| <b>Практический раздел</b> |   |                        |   |    |     |     |  |                |
| 1.                         | Техническая подготовка  | <b>58</b>              | -   | -  | 58  | -   | -  | Т, Р, О, У, СН |
| 2.                         | Плавательная подготовка<br>*Силовая подготовка                          | <b>82</b>              | -   | -  | 82  | -   | -  | Т, Р, О, У, СН |
| 3.                         | Интегральная подготовка   | <b>24</b>              | -   | -  | 24  | -   | -  | Т, Р, О, У, СН |
| 4.                         | Соревновательная подготовка<br>*Упражнения со специальным оборудованием | <b>12</b>              | -   | -  | 12  | -   | -  | Т, Р, О, У, СН |
| 5.                         | Функциональная тренировка   | <b>12</b>              | -   | -  | 12  | -   | -  | Т, Р, О, У, СН |
| 6.                         | Прикладно-ориентированная подготовка                                    | <b>48</b>              | -   | -  | 48  | -   | -  | Т, Р, О, У, СН |
| 7.                         | Специальная физическая подготовка                                       | <b>46</b>              | -   | -  | 46  | -   | -  | Т, Р, О, У, СН |
| 8.                         | Общая физическая подготовка   | <b>46</b>              | -   | -  | 46  | -   | -  | Т, Р, О, У, СН |
| Промежуточная аттестация   |   |                        |   |    |     |     |  | <b>зачет</b>   |
| <b>Итого</b>               |   | <b>328</b>             | -   | -  | 328 | -   | -  |                |

<sup>1</sup> Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д), упражнения (У), сдача нормативов (СН) и др.

### 3.2.3. Для заочной формы обучения

| № п/п                      | Наименование разделов   | Объем дисциплины, час. |   |          |          |          | Форма текущего контроля успеваемости <sup>2</sup> , промежуточной аттестации |                |
|----------------------------|---|------------------------|---|----------|----------|----------|--|----------------|
|                            |   | Всего                  | Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий |          |          |          |  | СР             |
|                            |   |                        | Л   | ЛР       | ПЗ       | КСР      |  |                |
| <b>Практический раздел</b> |   |                        |   |          |          |          |  |                |
| 1.                         | Техническая подготовка  | 50                     | -   | -        | -        | -        | 50   | Т, Р, О, У, СН |
| 2.                         | Плавательная подготовка<br>*Силовая подготовка                          | 82                     | -   | -        | -        | -        | 82   | Т, Р, О, У, СН |
| 3.                         | Интегральная подготовка   | 24                     | -   | -        | -        | -        | 24   | Т, Р, О, У, СН |
| 4.                         | Соревновательная подготовка<br>*Упражнения со специальным оборудованием | 12                     | -   | -        | -        | -        | 12   | Т, Р, О, У, СН |
| 5.                         | Функциональная тренировка   | 12                     | -   | -        | -        | -        | 12   | Т, Р, О, У, СН |
| 6.                         | Прикладно-ориентированная подготовка                                    | 44                     | -   | -        | -        | -        | 44   | Т, Р, О, У, СН |
| 7.                         | Специальная физическая подготовка                                       | 42                     | -   | -        | -        | -        | 42   | Т, Р, О, У, СН |
| 8.                         | Общая физическая подготовка   | 54                     | 8   | -        | -        | -        | 46   | Т, Р, О, У, СН |
| Промежуточная аттестация   |   | 8                      | -   | -        | -        | 8        |  | зачет          |
| <b>Итого</b>               |   | <b>328</b>             | <b>8</b>  | <b>-</b> | <b>-</b> | <b>8</b> | <b>312</b>   |                |

### 3.3. Распределение учебных часов по темам и видам занятий

#### 3.3.1. Для очной формы обучения

| № Семестра       | Наименование тем                               | Всего часов | Аудиторные часы и практические занятия | Самостоятельная работа |
|------------------|--|-------------|--|------------------------|
| <b>Семестр 1</b> | Техническая подготовка                         | 8           | 8                                      | -                      |
|                  | Плавательная подготовка<br>*Силовая подготовка | 8           | 8                                      | -                      |
|                  | Специальная физическая подготовка              | 10          | 10                                     | -                      |
|                  | Общая физическая подготовка                    | 10          | 10                                     | -                      |
|                  | <b>Всего:</b>                                  | <b>36</b>   | <b>36</b>                              | <b>-</b>               |

<sup>2</sup> Примечание: 4 – формы текущего контроля успеваемости: опрос (О), тестирование (Т), контрольная работа (КР), коллоквиум (К), эссе (Э), реферат (Р), диспут (Д), упражнения (У), сдача нормативов (СН) и др.



| № Семестра | Наименование тем  | Всего часов | Аудиторные часы и практические занятия | Самостоятельная работа |
|------------|---|-------------|--|------------------------|
| Семестр 2  | Техническая подготовка  | 10          | 10                                     | -                      |
|            | Плавательная подготовка<br>*Силовая подготовка                          | 10          | 10                                     | -                      |
|            | Специальная физическая подготовка                                       | 8           | 8                                      | -                      |
|            | Общая физическая подготовка   | 8           | 8                                      | -                      |
|            | <b>Всего:</b>   | <b>36</b>   | <b>36</b>                              | <b>-</b>               |
| Семестр 3  | Техническая подготовка  | 10          | 10                                     | -                      |
|            | Плавательная подготовка<br>*Силовая подготовка                          | 16          | 16                                     | -                      |
|            | Интегральная подготовка   | 6           | 6                                      | -                      |
|            | Функциональная тренировка   | 6           | 6                                      | -                      |
|            | Прикладно-ориентированная подготовка                                    | 12          | 12                                     | -                      |
|            | Общая физическая подготовка   | 14          | 14                                     | -                      |
|            | <b>Всего:</b>   | <b>64</b>   | <b>64</b>                              | <b>-</b>               |
| Семестр 4  | Техническая подготовка  | 10          | 10                                     | -                      |
|            | Плавательная подготовка<br>*Силовая подготовка                          | 16          | 16                                     | -                      |
|            | Интегральная подготовка   | 6           | 6                                      | -                      |
|            | Соревновательная подготовка   | 6           | 6                                      | -                      |
|            | Прикладно-ориентированная подготовка                                    | 12          | 12                                     | -                      |
|            | Специальная физическая подготовка                                       | 14          | 14                                     | -                      |
|            | <b>Всего:</b>   | <b>64</b>   | <b>64</b>                              | <b>-</b>               |
| Семестр 5  | Техническая подготовка  | 10          | 10                                     | -                      |
|            | Плавательная подготовка<br>*Силовая подготовка                          | 16          | 16                                     | -                      |
|            | Интегральная подготовка   | 6           | 6                                      | -                      |
|            | Функциональная тренировка   | 6           | 6                                      | -                      |
|            | Прикладно-ориентированная подготовка                                    | 12          | 12                                     | -                      |
|            | Общая физическая подготовка   | 14          | 14                                     | -                      |
|            | <b>Всего:</b>   | <b>64</b>   | <b>64</b>                              | <b>-</b>               |
| Семестр 6  | Техническая подготовка  | 10          | 10                                     | -                      |
|            | Плавательная подготовка<br>*Силовая подготовка                          | 16          | 16                                     | -                      |
|            | Интегральная подготовка   | 6           | 6                                      | -                      |
|            | Соревновательная подготовка<br>*Упражнения со специальным оборудованием | 6           | 6                                      | -                      |
|            | Прикладно-ориентированная подготовка                                    | 12          | 12                                     | -                      |
|            | Специальная физическая подготовка                                       | 14          | 14                                     | -                      |
|            | <b>Всего:</b>   | <b>64</b>   | <b>64</b>                              | <b>-</b>               |

| № Семестра | Наименование тем | Всего часов | Аудиторные часы и практические занятия | Самостоятельная работа |
|------------|------------------|-------------|--|------------------------|
|            | <b>Всего:</b>    | <b>64</b>   | <b>64</b>                              | <b>-</b>               |
|            | <b>Итого:</b>    | <b>328</b>  | <b>328</b>                             | <b>-</b>               |

### 3.3.2. Для заочной формы обучения

| № Семестра | Наименование тем  | Всего часов | Аудиторные часы и практические занятия | Самостоятельная работа |
|------------|---|-------------|--|------------------------|
| Семестр 3  | Техническая подготовка  | 25          |  | 25                     |
|            | Плавательная подготовка<br>*Силовая подготовка                          | 41          |  | 41                     |
|            | Интегральная подготовка   | 12          |  | 12                     |
|            | Соревновательная подготовка<br>*Упражнения со специальным оборудованием | 6           |  | 6                      |
|            | Функциональная тренировка   | 6           |  | 6                      |
|            | Прикладно-ориентированная подготовка                                    | 22          |  | 22                     |
|            | Специальная физическая подготовка                                       | 21          |  | 21                     |
|            | Общая физическая подготовка   | 27          | 4                                      | 23                     |
|            | Техническая подготовка  | 4           |  | 4                      |
|            | <b>Всего:</b>   | <b>164</b>  | <b>4</b>                               | <b>160</b>             |
| Семестр 4  | Техническая подготовка  | 25          |  | 25                     |
|            | Плавательная подготовка<br>*Силовая подготовка                          | 41          |  | 41                     |
|            | Интегральная подготовка   | 12          |  | 12                     |
|            | Соревновательная подготовка<br>*Упражнения со специальным оборудованием | 6           |  | 6                      |
|            | Функциональная тренировка   | 6           |  | 6                      |
|            | Прикладно-ориентированная   | 22          |  | 22                     |
|            | Специальная физическая подготовка                                       | 21          |  | 21                     |
|            | Общая физическая подготовка   | 27          | 4                                      | 23                     |
|            | Техническая подготовка  | 4           |  | 4                      |
|            | <b>Всего:</b>   | <b>164</b>  | <b>4</b>                               | <b>160</b>             |
|            | <b>Итого:</b>   | <b>328</b>  | <b>8</b>                               | <b>320</b>             |

*\*Темы/виды занятий могут быть реализованы дистанционно (в системе дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС)*

### 3.4. Содержание дисциплины

#### Техническая подготовка

**Подготовительные упражнения по освоению с водой.** Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину, вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой.

**Дыхательные упражнения:** из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду).

**Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук.** Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

**Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.**

**Кроль на груди и кроль на спине:** движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

**Брасс:** движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений.

**Баттерфляй:** движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

#### **Повороты и старты**

Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине. Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

#### **Игры в воде**

«Невод», «Байдарки», «Поезд в тоннеле», «Буксиры», «Попади торпедой в цель», «Дельфины», «Кто дальше проскользит», «Прыжки в обруч» и т.д.

#### **Плавательная подготовка**

**Кроль на груди.** Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д. Плавание кролем на сцепление; в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки непременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д. (вдох выполняется под каждую руку). Для совершенствования двухударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения. Плавание с помощью движений

ногами баттерфляй. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй и одной руки кролем, вторая – вытянута вперед, вдох в сторону гребка (внимание обращается на оптимальное согласование гребка рукой с двумя захлестывающими ударами стоп вниз; один удар приходится на вдох руки в воду и захват воды, другой – на энергичное завершение гребка). То же, но вторая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки. Темповое плавание на коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой – подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед.

**Кроль на спине.** Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений. Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него). Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатой к бедру, подчеркнута выходит из воды вверх и имитирует движение, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду). Плавание на спине с подменой: выполняется три гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой – правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание – на своевременную передачу гребка с руки на руку). Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или баттерфляем). Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью к наружи, другая у бедра, ноги непрерывно работают, после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно – выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движении рук настает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется. Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например, во время гребка левой – выдох, во время проноса левой вдох); один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

**Баттерфляй.** Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах). Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе у бедра). Плавание с помощью движений ног и одной рукой баттерфляем, другая рука вытянута вперед в ритме двух ударного слитного дельфина (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двух ударного слитной координацией. Плавание баттерфляем в двухударной слитной координацией, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой (правая у бедра), цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д. То же, но в цикле движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед. Плавание двухударным слитным баттерфляем с задержкой дыхания, с задержкой дыхания через 2-3 цикла, с дыханием через цикл и на каждый цикл движений руками (постепенно длина и количество

учебных отрезков увеличиваются) Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

**Брасс.** Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем в ритме безнаплывного одноударного баттерфляя (движение стоп вниз совпадают с посылкой мышц спины и плечевого пояса вперед и началом гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплаванием между ног и без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким подниманием локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды) Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками наружу и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты вперед или находятся у бедер). Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл без наплывного брасса. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без наплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведения рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

**Старты и повороты.** Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета). Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10 м со старта под команду на время. Стар при смене этапов в эстафетном плавании. Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем. Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками. Закрытые повороты на спине с проносом по воздуху над собой или через сторону. Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой. Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность. Проплывание на время контрольного отрезка 15 м, включающего в себя поворот.

### **Силовая подготовка**

Силовая подготовка пловца предусматривает развитие различных видов силовых качеств: максимальной и взрывной силы, скоростно-силовой и силовой выносливости. Соотношение работы, направленной на развитие различных силовых качеств, предопределяет успех на той или иной дистанции.

Максимальная и взрывная сила в значительной мере обуславливают уровень скоростных возможностей, влияя на величину силы тяги, развиваемой при плавании, на качество стартовых прыжков и поворотов.

Упражнения выполняются из разных исходных положений, в различном темпе, используются упражнения на дыхание и на расслабление. Упражнения не должны сопровождаться чрезмерными напряжениями - их следует прекращать до наступления утомления.

## Специальная физическая подготовка

**Имитационные упражнения для освоения и совершенствования техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов:** движения руками и туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом, баттерфляем в сочетании с дыханием и на задержке дыхания; имитация на гимнастическом мате группировок, кувырков и вращений, являющихся элементами техники поворотов на груди и на спине.

**Упражнения на учебных тренажерах для воспитания силы и выносливости мышечных групп, являющихся ведущими в плавании.** Специальные упражнения с резиновыми амортизаторами и портативными снарядами блочной конструкции.

**Упражнения на растягивание и подвижность, обеспечивающие свободное выполнение движений с большой амплитудой при плавании спортивными способами:** маятникообразные, пружинистые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся амплитудой в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставах; волнообразные движения, повороты, сгибание и разгибание туловища в поясничном, грудном и шейном отделах; круговые движения плечевого пояса.

**Упражнения на выносливость, соответствующие по продолжительности, характеру и форме движений основным тренировочным упражнениям в воде.** Например, аналогично упражнению 8x50м. на ногах брассом с 30-секундными паузами отдыха спортсмен выполняет на суше с теми же паузами отдыха 8 серий приседаний (по 45 с. каждая) с положением стоп и коленей, характерным для плавания брассом. С целью развития выносливости и общей работоспособности применяется круговая тренировка продолжительностью от 20 мин (на 1 году обучения) до 40-60 мин (на 4 году обучения).

## Общая физическая подготовка

**Ходьба и бег:** ходьба с высоким подниманием колена, на носках, пятках, на наружных и внутренних сторонах стопы, ходьба широким шагом на полусогнутых ногах с наклоном вперед туловищем, ходьба в приседе и полу-приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками; ходьба и бег с изменением частоты шагов, с изменением направления; сочетание ходьбы и бега с прыжками на одной и двух ногах; ритмические ходьба и бег с изменением частоты шага, с изменением направления; бег в умеренном темпе по стадиону или на местности, бег на скорость на отрезках 15-30м.

**Упражнения для рук плечевого пояса:** из различных и.п. сгибание и разгибание рук, маховые, вращательные, рывковые движения руками одновременно, поочередно, попеременно, поднимание и опускание плеч, круговые движения ими, те же движения с постепенно увеличивающейся амплитудой; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; то же но в упоре лежа сзади; сгибание и разгибание туловища в упоре лежа; подтягивание на перекладине или гимнастической стенке и др.

**Упражнения для туловища и шеи:** наклоны головы вперед, назад, круговые движения головой, повороты головы в сторону; наклоны туловища, круговые движения туловищем и тазом, пружинистые покачивания, сгибание и разгибание туловища; из положения лежа на груди поднимание и повороты туловища с различными положениями рук; в том же исходном положении поднимание прямых ног вверх; из положения лежа на спине поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, переход сед углом и т.п.

**Упражнения на растягивание и подвижность в суставах:** маятникообразные, рывковые или вращательные движения рук и ног с постепенно увеличивающейся в плечевых, голеностопных, коленных и тазобедренных суставов; волнообразные движения туловищем; повороты туловища; сгибание и разгибание туловища в поясничном и грудном отделах; круговые движения плечевым поясом, движения вперед, назад, вверх и вниз и др.

**Имитационные упражнения:** движения руками, ногами, туловищем, как при плавании кролем на груди, на спине, брассом и баттерфляем в сочетании с дыханием; прыжки вверх

вперед из и.п. «старт пловца»; на гимнастическом мате группировки, кувырки и вращения, имитирующие элементы техники скоростных поворотов на груди и спине.

**Упражнения с отягощениями** (набивные мячи до 2-х кг, гантели до 1 кг и т.п.) из различных исходных положений поднимание и опускание прямых рук вперед, вверх, в стороны, круговые движения руками, сгибание и разгибание рук; броски и ловля набивного мяча; передача мяча в шеренге, в колонне и по кругу, броски двумя руками от груди, из-за головы, снизу, от плеча, через голову назад и др.

**Прыжки:** прыжки в длину и высоту с места, с разбега; прыжки через простые препятствия, прыжки через скакалку и др. Акробатические упражнения (выполняются обязательно со страховкой): перекаты из упора стоя на коленях и из положения лежа прогнувшись; кувырки вперед и назад в группировке; кувырок вперед с шага; мост из положения лежа на спине, полу- шпагат, стойка на лопатках и др. Подвижные и спортивные игры: игры и эстафеты с мячом, элементами общеразвивающих упражнений, различными видами бега, прыжков и метаний.

### **Интегральная подготовка**

Чередование упражнений подготовительных, подводящих по технике. Упражнение для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Подготовка к соревнованиям, распределение сил, разработка тактики поведения. Подготовка к эстафете, распределение сил, разработка тактики поведения.

### **Функциональная тренировка**

Общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Упражнения из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу преподавателя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег. Упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лёжа; перемещения из положения упор лёжа.

### **Прикладно-ориентированная подготовка**

Прикладно-ориентированные упражнения из различных видов легкой атлетики: метание в цель и на дальность, разновидности бега; из гимнастики с элементами акробатики: перекаты, кувырки, лазание, прыжки, преодоление препятствий; из спортивных игр: ориентирование в пространстве, различные перемещения.

## Соревновательная подготовка

Приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу. Модельные тренировки, прикидки.

### Упражнения со специальным оборудованием

Упражнения для мышц груди. Упражнения для мышц спины. Упражнения для дельтовидных мышц. Упражнения для мышц рук (бицепс, трицепс, предплечье). Упражнение для мышц бедра (передняя и задняя поверхность). Упражнения для мышц голени. Использование резиновых петель, резиновых амортизаторов, гантелей, гирь, дисков в построении тренировочного процесса. Тренировка представляет собой систематический процесс подготовки к специфическим видам нагрузки.

## 4. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся и фонд оценочных средств промежуточной аттестации по дисциплине

### 4.1. Формы и методы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

#### 4.1.1. В ходе реализации дисциплины используются следующие методы текущего контроля успеваемости обучающихся при очной форме обучения и СДО:

- при проведении занятий практического типа в форме учебно-тренировочных занятий: тестируются нормативы текущего контроля успеваемости;

- при проведении занятий практического типа в форме самостоятельных учебно-тренировочных занятий в СДО ведется «Дневник самоконтроля занимающегося» с предоставлением отчета курирующему занятию в СДО преподавателю.

4.1.2. Промежуточная аттестация (зачет) проводится в форме контрольного тестирования физической подготовленности

### 4.2. Материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

#### Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы I курса

##### *Девушки*

| № п/п | Наименование упражнений                | Оценка в баллах |      |      |      |               |
|-------|--|-----------------|------|------|------|---------------|
|       |  | 5               | 4    | 3    | 2    | 1             |
| 1.    | Плавание 25 м кроль на груди (с)       | 45              | 50   | 55   | 60   | 65 и более    |
| 2.    | Плавание 25 м брасс (с)                | 45              | 50   | 55   | 60   | 65 и более    |
| 3.    | Плавание 25 м кроль на спине (с)       | 38              | 40   | 52   | 65   | 70 и более    |
| 4.    | Плавание 50 м кроль на груди (мин., с) | 1.20            | 1.25 | 1.30 | 1.40 | 1.50 и более  |
| 5.    | Плавание 50 м кроль на спине (мин., с) | 1.15            | 1.20 | 1.25 | 1.45 | 1.55 и более. |
| 6.    | Плавание 50 м брасс (мин., с)          | 1.35            | 1.40 | 1.45 | 1.55 | 2.05 и более. |



*Юноши*

| №<br>п/п | Наименование упражнений                | Оценка в баллах |      |      |      |               |
|----------|--|-----------------|------|------|------|---------------|
|          |  | 5               | 4    | 3    | 2    | 1             |
| 1.       | Плавание 25 м кроль на груди (с)       | 18              | 20   | 22   | 40   | 45 и более    |
| 2.       | Плавание 25 м брасс (с)                | 22              | 24   | 28   | 45   | 50 и более    |
| 3.       | Плавание 25 м кроль на спине (с)       | 20              | 22   | 25   | 45   | 50 и более    |
| 4.       | Плавание 50 м кроль на груди (мин., с) | 0.45            | 0.50 | 0.55 | 1.10 | 1.20 и более  |
| 5.       | Плавание 50 м кроль на спине (мин., с) | 0.50            | 0.55 | 1.05 | 1.15 | 1.25 и более. |
| 6.       | Плавание 50 м брасс (мин., с)          | 0.50            | 1.00 | 1.10 | 1.15 | 1.25 и более. |

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы II курса**

*Девушки*

| №<br>п/п | Наименование упражнений                | Оценка в баллах |      |      |      |               |
|----------|--|-----------------|------|------|------|---------------|
|          |  | 5               | 4    | 3    | 2    | 1             |
| 1        | Плавание 25 м кроль на груди (с)       | 30              | 35   | 40   | 45   | 50 и более    |
| 2        | Плавание 25 м брасс (с)                | 40              | 45   | 48   | 55   | 58 и более    |
| 3        | Плавание 25 м кроль на спине (с)       | 28              | 30   | 32   | 45   | 50 и более    |
| 4        | Плавание 50 м кроль на груди (мин., с) | 1.00            | 1.05 | 1.10 | 1.20 | 1.30 и более  |
| 5        | Плавание 50 м кроль на спине (мин., с) | 1.05            | 1.10 | 1.15 | 1.25 | 1.35 и более. |
| 6        | Плавание 50 м брасс (мин., с)          | 1.15            | 1.20 | 1.25 | 1.45 | 1.55 и более. |

*Юноши*

| №<br>п/п | Наименование упражнений                | Оценка в баллах |      |      |      |               |
|----------|--|-----------------|------|------|------|---------------|
|          |  | 5               | 4    | 3    | 2    | 1             |
| 1.       | Плавание 25 м кроль на груди (с)       | 18              | 20   | 22   | 40   | 45 и более    |
| 2.       | Плавание 25 м брасс (с)                | 22              | 24   | 28   | 45   | 50 и более    |
| 3.       | Плавание 25 м кроль на спине (с)       | 20              | 22   | 25   | 45   | 50 и более    |
| 4.       | Плавание 50 м кроль на груди (мин., с) | 0.45            | 0.50 | 0.55 | 1.10 | 1.20 и более  |
| 5.       | Плавание 50 м кроль на спине (мин., с) | 0.50            | 0.55 | 1.05 | 1.15 | 1.25 и более. |
| 6.       | Плавание 50 м брасс (мин., с)          | 0.50            | 1.00 | 1.10 | 1.15 | 1.25 и более. |

## Контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся основной группы III курса

### *Девушки*

| № п/п | Наименование упражнений                | Оценка в баллах |      |      |      |               |
|-------|--|-----------------|------|------|------|---------------|
|       |  | 5               | 4    | 3    | 2    | 1             |
| 1.    | Плавание 25 м кроль на груди (с)       | 20              | 28   | 30   | 40   | 45 и более    |
| 2.    | Плавание 25 м брасс (с)                | 30              | 35   | 38   | 45   | 50 и более    |
| 3.    | Плавание 25 м кроль на спине (с)       | 28              | 30   | 32   | 45   | 50 и более    |
| 4.    | Плавание 50 м кроль на груди (мин., с) | 1.00            | 1.05 | 1.10 | 1.20 | 1.30 и более  |
| 5.    | Плавание 50 м кроль на спине (мин., с) | 1.05            | 1.10 | 1.15 | 1.25 | 1.35 и более. |
| 6.    | Плавание 50 м брасс (мин., с)          | 1.15            | 1.20 | 1.25 | 1.45 | 1.55 и более. |

### *Юноши*

| № п/п | Наименование упражнений                | Оценка в баллах |      |      |      |               |
|-------|--|-----------------|------|------|------|---------------|
|       |  | 5               | 4    | 3    | 2    | 1             |
| 1.    | Плавание 25 м кроль на груди (с)       | 18              | 20   | 22   | 40   | 45 и более    |
| 2.    | Плавание 25 м брасс (с)                | 22              | 24   | 28   | 45   | 50 и более    |
| 3.    | Плавание 25 м кроль на спине (с)       | 20              | 22   | 25   | 45   | 50 и более    |
| 4.    | Плавание 50 м кроль на груди (мин., с) | 0.45            | 0.50 | 0.55 | 1.10 | 1.20 и более  |
| 5.    | Плавание 50 м кроль на спине (мин., с) | 0.50            | 0.55 | 1.05 | 1.15 | 1.25 и более. |
| 6.    | Плавание 50 м брасс (мин., с)          | 0.50            | 1.00 | 1.10 | 1.15 | 1.25 и более. |

### 4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

При изучении дисциплины, обучающиеся в течении семестра посещают учебные занятия, занятия в спортивных секциях, участвуют в различных соревнованиях и сдают зачет.

Обучающиеся подготовительной, специальной медицинской группы, а также освобожденные от практических занятий, выполняют те разделы программы, требования и тесты, которые доступны им по состоянию здоровья.

Успешность работы обучающегося в учебном семестре по дисциплине оценивается по 100-балльной шкале.

#### 4.3.1. Показатели и критерии оценивания компетенций по этапам их формирования

| Наименование темы (раздела) | Показатели оценивания                     | Критерии оценивания | Оценка (баллы)  |
|-----------------------------|---|---------------------|---|
| Практический раздел         | Физическая и техническая подготовленность |                     | Балльно-рейтинговая система, тестирование, опрос, беседы, сдача |

|  |  |  |                               |
|--|--|--|-------------------------------|
|  |  | Формирование двигательных умений и навыков; соответствующий возрасту уровень скоростно-силовой, силовой подготовленности, общей выносливости | нормативов, визуальная оценка |
|--|--|--|-------------------------------|

#### 4.3.2 Шкала оценивания по дисциплине

| Шкала оценивания по дисциплине |              |
|--------------------------------|--------------|
| Баллы                          | Оценка       |
| 0-50                           | «не зачтено» |
| 51-100                         | «зачтено»    |

| Тип работы  | Минимально допустимое количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---|---|--------------------------------|
| Посещение практических занятий<br>(аудиторно/дистанционно)  | 36 (минимально 2 балла за одно занятие) | 60                             |
| Сдача практических контрольных тестов по видам спорта / специализациям или оценки физической подготовленности<br>(аудиторно/дистанционно)                 | 15                                      | 40                             |
| Итого   | 51                                      | 100                            |
| <i>Дополнительные баллы могут компенсировать: посещение практического занятия и сдачу практических контрольных тестов по видам спорта/специализациям.</i> | 0                                       | 40                             |

**Входящая аттестация** – определение физической подготовленности обучающихся в начале 1 (первого) учебного семестра (сдача контрольных нормативов общей физической подготовки).

**Дополнительные баллы** обучающийся может получить в учебном семестре за:

- спортивный компонент (участие в соревнованиях за факультет / институт) – 30 баллов; за академию – 35 баллов;
- компонент спортивной активности / занятия в секции – 25 баллов;
- выполнение заданий повышенной сложности (подготовка презентации) – 6 баллов;
- научный компонент (участие в научно-практических конференциях) – 10 баллов;
- контрольная работа (компенсация пропущенных занятий по уважительной причине) – 6-10 баллов;
- написание и защита реферата (для обучающихся, освобожденных от практических занятий по уважительной причине) – 60 баллов.

Сумма баллов, набранная обучающимся по результатам каждой аттестации, включая дополнительные баллы, заносится преподавателем, проводящим аттестацию в соответствующую форму единой ведомости, которая используется в течение всего семестра и хранится в деканате соответствующего факультета (института), а в зачетную книжку проставляется «зачёт».

Обучающийся должен быть ознакомлен с набранной им суммой баллов во время занятий или консультаций не менее трех (четырех) раз за семестр, на занятиях, следующих за контрольными занятиями и на предпоследних занятиях перед сессией (зачетной неделей).

**Промежуточная аттестация (зачёт)** – определяется как сумма баллов по результатам всех запланированных контрольных мероприятий и посещаемости учебных занятий. При оценивании уровня освоения дисциплины, оценке подлежат конкретные знания, умения и навыки обучающегося.

#### **4.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Описание полного объема практических умений и навыков, необходимых обучающимся для самостоятельных занятий физическими упражнениями, а также перечень общеразвивающих упражнений размещены на кафедре физического воспитания спорта.

#### **5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

В процессе учебно-тренировочной деятельности осуществляется дифференцированный подход к обучающимся, учитывается ряд индивидуальных особенностей. Овладение достаточно большим объемом навыков и умений даст возможность обучающимся грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями. Учитывая фундаментальную роль дисциплины в подготовке специалистов, особое внимание в процессе реализации дисциплины необходимо акцентировать на работе обучающихся, а также на максимально возможном разнообразии форм ее организации, способствующих повышению эффективности освоения дисциплины.

Описание полного объема практических умений и навыков, примерные комплексы общеразвивающих упражнений, перечень вопросов и заданий для самостоятельной подготовки, методика тестирования физической подготовленности, примерный перечень домашних заданий, примерный перечень занятий для самостоятельной работы, примерные планы еженедельных самостоятельных занятий содержатся в «Методических указаниях по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС», разработанных кафедрой физического воспитания и здоровья РАНХиГС.

<https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>

#### **Методические указания по выполнению индивидуальных письменных работ**

**Реферат** – это письменная аналитическая работа по одному из актуальных вопросов теории или практики какой-либо предметной дисциплины.

Реферат в переводе с латинского языка означает «пусть он доложит». Поэтому, по сути, это обобщенная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных или рекомендованных источников и предложение авторских (оригинальных) выводов.

Чтобы изложить собственное мнение по определенной проблеме, требуется, *во-первых*, хорошо знать материал, а *во-вторых*, быть готовым умело передать его содержание в письменной форме, сделать логичные выводы.

Реферат может быть подготовлен по заданной теме на основе источников. Требуется работа с большим количеством книг, статей, справочной литературы. В реферате должны присутствовать характерные поисковые признаки; раскрытие содержания основных концепций, цитирование мнений некоторых специалистов по данной проблеме, текстовые дополнения в постраничных сносках или оформление специального словаря в приложении и т.п. При написании текста реферата документированные фрагменты сопровождаются логическими авторскими связками.

Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка. При определении темы учитывается ее актуальность, научная разработанность, наличие базы источников, а также опыт практической деятельности, начальные знания обучающегося, его личный интерес к выбору проблемы. После выбора темы составляется список изданной по теме (проблеме) литературы, необходимых справочных источников. Обязательно следует уточнить перечень нормативно-правовых актов органов государственной власти и управления, других документов для анализа.

План реферата имеет внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность раскрываемой проблемы (темы). Реферат состоит из краткого введения, одного или двух параграфов основной части, заключения и списка использованных источников. Во *введении* (1-1,5 страницы) раскрывается актуальность темы (проблемы), сопоставляются основные точки зрения, показывается цель и задачи производимого в реферате анализа. В *основной* части формулируются ключевые понятия и положения, вытекающие из анализа теоретических источников (точек зрения, моделей, концепций), документальных источников и материалов практики, экспертных оценок по вопросам исследуемой проблемы, а также результатов эмпирических исследований.

В *заключении* (1-2 страницы) подводятся главные итоги авторского исследования в соответствии с целью и задачами реферата делаются выводы или даются практические рекомендации по разрешению исследуемой проблемы.

Требования к оформлению реферата указаны в Стандарте оформления письменных работ обучающихся по образовательным программам бакалавриата, специалитета, магистратуры Сибирского института управления – филиала РАНХиГС.

[https://site-siu.ranepa.ru/student\\_teaching/pdf/Standart.pdf](https://site-siu.ranepa.ru/student_teaching/pdf/Standart.pdf)

### **Примерный перечень тем рефератов**

1. История возникновения и становление плавания как вида спорта в России и за рубежом.
2. Роль плавания в системе физического воспитания.
3. Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания.
4. Техника спортивных видов/способов плавания, эволюция видов/способов плавания.
5. Особенности занятий плаванием при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, нервной системы, органов дыхания, травмах опорно-двигательного аппарата, детском церебральном параличе.
6. Оказание первой помощи пострадавшему на воде, техника безопасности при занятиях плаванием.
7. Биомеханические характеристики плавания.
8. Оздоровительное влияние плавания на организм человека.
9. Показания и противопоказания к занятиям плаванием.
10. Оздоровительное плавание - как средство закаливания.
11. Организация и проведение соревнований по плаванию

## **6. Учебная литература и ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", включая перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

### **6.1. Основная литература**

1. Плавание: Учебник / Булгакова Н.Ж., Никитина С.М., Павлова Т.Н. - Москва: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 290 с. (Высшее образование: Бакалавриат) ISBN 978-5-16-011850-5. <https://znanium.com/catalog/product/544338>
2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: Учебное пособие / Гришина Ю.И. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 249 с. ISBN 978-5-222-16306-1. <https://znanium.com/catalog/product/908430>
3. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: Учебное пособие / Евсеев Ю.И., - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. ISBN 978-5-222-21762-7. <https://znanium.com/catalog/product/908476>
4. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. <https://znanium.com/catalog/product/1023871>
5. Психология физической культуры: Учебник / Под ред. Яковлев Б.П. - Москва: Спорт, 2016. - 624 с. ISBN 978-5-906839-11-4. <https://znanium.com/catalog/product/914634>

### **6.2. Дополнительная литература**

1. Методические указания по физической культуре и спорту для самостоятельной работы обучающихся в РАНХиГС / под ред. Сайгановой Е. Г. – М.: Изд-во РАНХиГС, 2019. <https://www.ranepa.ru/repository/publication/?id=3825a762-e11f-42a5-b06d-79bf2d17e749>
2. Сайганова Е.Г. Физическая культура в государственной службе: Учебное пособие / Сайганова Е.Г., Марков В.Н./ Под общ. ред. А.А. Деркача. – М.: Изд-во РАГС, 2009. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351762>
3. Сайганова Е.Г. Физическая культура и подготовка к государственной гражданской службе: монография / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов – М.: Изд-во РАГС, 2011. 169 с. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351765>
4. Сайганова Е.Г. Физическая культура: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 270 с. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351763>

### **6.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

1. Сайганова Е.Г. Физическая культура. Самостоятельная работа: учебное пособие. Бакалавриат / Е.Г. Сайганова, В.А. Дудов. – М.: Изд-во РАГС, 2010. 228 с. <https://new.znanium.com/catalog/document?id=351764>

### **6.4. Нормативные правовые документы**

1. Конституция Российской Федерации
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 24.11.1995 года №181 – ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р.

6. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

### **6.5 Интернет-ресурсы, справочные системы**

| Название сайта  | Характеристика  |
|---|---|
| Электронный каталог библиотеки РАНХиГС <a href="http://ranepa.ru">http://ranepa.ru</a>                    | На этой сайте представлены книги, имеющие в читальных залах библиотеки РАНХиГС  |
| ЭБС «Университетская библиотека online» <a href="http://www.biblioclub.ru/">http://www.biblioclub.ru/</a> | На данном сайте представлена литература разной тематики   |
| Научная электронная библиотека <a href="https://elibrary.ru/">https://elibrary.ru/</a>                    | Крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты более 14 млн. научных статей и публикаций. |

### **6.6 Иные источники**

Не используются

## **7. Материально-техническая база, информационные технологии, программное обеспечение и информационные справочные системы**

### **Спортивно-оздоровительный комплекс:**

Зал аэробики, спортивный инвентарь и оборудование, в том числе: музыкальный центр, аэробические коврики, гантели виниловые, гимнастические палки, гимнастические мячи, йога-блоки, слайд доска, станок хореографический, степ-платформа, маты гимнастические, скакалки, коврики туристические.

Тренажерный зал, спортивный инвентарь и оборудование, в том числе: музыкальный центр, гантели виниловые, гимнастические палки, гимнастические мячи, йога- мат, степ для аэробики, тренажер баттерфляй, велоэргометр профессиональный, гиперэкстензия наклонная, гриф Z-образный, гриф прямой, двухпозиционный тренажер, кроссовер регулируемый, машина Смита-силовая, наклонная скамья, парта Скотта, скамья для пресса, скамья жима лежа, скамья с регулируемым наклоном, стойки, торс для жима ног, тренажер для мышц пресса, турник-брусья, эллиптический тренажер, скакалки, гантели.

Игровой зал, спортивный инвентарь и оборудование, в том числе: музыкальный центр, табло электронное, ноутбук, система озвучивания, антенны волейбольные, брусья-турник, сетка баскетбольная, сетка ганд/футз, скамейки гимнастические, стенки шведские гимн, стойки волейбольные, мат гимнастический, скакалки, коврики, стол для н/т.

Бассейн, спортивный инвентарь и оборудование, в том числе: электронное табло, поплавок для плавания, калабашки, ласты, лопатка для плавания.

Компьютерный класс (помещение для самостоятельной работы обучающихся), оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения: комплект специализированной учебной мебели (столы и стулья - рабочие места обучающихся и преподавателя), доска аудиторная; персональные компьютеры моноблоки; проектор; веб-камера; экран. Выход в Интернет и доступ в электронную информационно-образовательную среду организации, в том числе с рабочих мест обучающихся. Программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows; пакеты

лицензионных программ: MS Office, MS Teams, СПС КонсультантПлюс, лицензионное антивирусное программное обеспечение.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся (Информационно-ресурсный центр) оснащенное комплектом специализированной учебной мебели, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечено доступом в электронную информационно-образовательную среду организации

Программное обеспечение: ОС Microsoft Windows, Пакет Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint), Microsoft Teams, лицензионное антивирусное программное обеспечение, система дистанционного обучения (СДО) РАНХиГС.