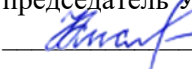


УТВЕРЖДАЮ  
 Проректор по УМР и КО,  
 председатель УМС СГСПУ  
  
 Н.Н. Кислова

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ

### Оздоровительное плавание

#### рабочая программа дисциплины (модуля)

|                         |  |                            |
|-------------------------|--|----------------------------|
| Закреплена за кафедрой  | <b>Физического воспитания и спорта</b>   |                            |
| Учебный план            | ФФ-622РЛз(5г6м)<br>Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)<br>Направленность (профиль) «Русский язык» и «Литература» |                            |
| Квалификация            | <b>бакалавр</b>  |                            |
| Форма обучения          | <b>заочная</b>   |                            |
| Общая трудоемкость      | <b>0 ЗЕТ</b>   |                            |
| Часов по учебному плану | 328  | Виды контроля в семестрах: |
| в том числе:            |  | зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6    |
| аудиторные занятия      | 36   |                            |
| самостоятельная работа  | 268  |                            |
| часов на контроль       | 24   |                            |

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

| Семестр(Курс.Номер семестра на курсе) | 1(1.1) |     | 2(1.2) |     | 3(2.1) |     | 4(2.2) |     | 5(3.1) |     | 6(3.2) |     | Итого |     |
|---------------------------------------|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|-------|-----|
|                                       | УП     | РПД | УП     | РПД | УП     | РПД | УП     | РПД | УП     | РПД | УП     | РПД | УП    | РПД |
| Практические                          | 6      | 6   | 6      | 6   | 6      | 6   | 6      | 6   | 6      | 6   | 6      | 6   | 36    | 36  |
| В том числе инт.                      | 2      | 2   | 2      | 2   | 2      | 2   | 2      | 2   | 2      | 2   | 2      | 2   | 12    | 12  |
| Итого ауд.                            | 6      | 6   | 6      | 6   | 6      | 6   | 6      | 6   | 6      | 6   | 6      | 6   | 36    | 36  |
| Контактная работа                     | 6      | 6   | 6      | 6   | 6      | 6   | 6      | 6   | 6      | 6   | 6      | 6   | 36    | 36  |
| Сам. работа                           | 46     | 46  | 46     | 46  | 44     | 44  | 44     | 44  | 44     | 44  | 44     | 44  | 268   | 268 |
| Часы на контроль                      | 4      | 4   | 4      | 4   | 4      | 4   | 4      | 4   | 4      | 4   | 4      | 4   | 24    | 24  |
| Итого                                 | 56     | 56  | 56     | 56  | 54     | 54  | 54     | 54  | 54     | 54  | 54     | 54  | 328   | 328 |

Программу составил(и):

Засыпкина Юлия Валериевна, Левченко Сергей Васильевич

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

**Оздоровительное плавание**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 125

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
Направленность (профиль) «Русский язык» и «Литература»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 24.09.2021 протокол №2

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физического воспитания и спорта**

Протокол от 27.09.2022 г. №2  
Зав. кафедрой Воеводина Т.М.

Начальник УОП



Н.А. Доманина

### 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Цель изучения дисциплины:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

**Задачи изучения дисциплины:** формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

**Область профессиональной деятельности:** 01 Образование и наука

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.О.03

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Содержание дисциплины базируется на материале: школьного курса «Физическая культура»

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

Безопасность жизнедеятельности

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

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

#### УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

Знает влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и организацию спортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни.

Умеет применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### УК-7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.

### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/                  | Семестр / Курс | Часов | Интеракт. |
|-------------|--|----------------|-------|-----------|
|             | <b>Раздел 1</b>  |                |       |           |
| 1.1         | Начальное обучение плаванию /Пр/                           | 1              | 2     | 2         |
| 1.2         | Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на груди /Пр/ | 1              | 4     | 0         |
| 1.3         | Основы техники и методики обучения плаванию /Ср/           | 1              | 46    | 0         |
| 1.4         | /Зачет/  | 1              | 4     | 0         |
|             | <b>Раздел 2</b>  |                |       |           |
| 2.1         | Старт и поворот при плавании кролем на груди /Пр/          | 2              | 2     | 2         |
| 2.2         | Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на спине      | 2              | 4     | 0         |
| 2.3         | Основы техники и методики обучения плаванию /Ср/           | 2              | 46    | 0         |
| 2.4         | /Зачет/  | 2              | 4     | 0         |
|             | <b>Раздел 3</b>  |                |       |           |
| 3.1         | Старт и поворот при плавании кролем на спине /Пр/          | 3              | 6     | 2         |
| 3.2         | Основы техники и методики обучения плаванию /Ср/           | 3              | 44    | 0         |
| 3.3         | /Зачет/  | 2              | 4     | 0         |
|             | <b>Раздел 4</b>  |                |       |           |
| 4.1         | Спортивное плавание. Способ плавания – брасс /Пр/          | 4              | 6     | 2         |
| 4.2         | Основы техники и методики обучения плаванию /Ср/           | 4              | 44    | 0         |
| 4.3         | /Зачет/  | 2              | 4     | 0         |
|             | <b>Раздел 5</b>  |                |       |           |
| 5.1         | Старт и поворот при плавании брассом /Пр/                  | 5              | 6     | 2         |
| 5.2         | Основы техники и методики обучения плаванию /Ср/           | 5              | 44    |           |
| 5.3         | /Зачет/  | 2              | 4     | 0         |
|             | <b>Раздел 6</b>  |                |       |           |
| 6.1         | Развитие физических качеств /Пр/                           | 6              | 6     | 2         |
| 6.2         | Общая физическая подготовка /Ср/                           | 6              | 44    |           |
| 6.3         | /Зачет/  | 2              | 4     | 0         |

### 5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

**5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)**

**1 семестр, 3 практических занятия**

Практическое занятие №1 (2 часа)

Начальное обучение плаванию.

Элементарные движения рук и ног в воде, способы передвижения в воде по дну, упражнения на дыхание, упражнения и игры на погружение в воду, упражнения и игры на всплытие, упражнения и игры на лежание, упражнения и игры на скольжение.

Практическое занятие №2-3 (4 часа)

Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на груди.

Техника движений ногами суше, в воде: у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры, техника движений руками на суше, в воде: у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры, упражнения в полной координации: у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры, в согласовании с дыханием, прохождение дистанции 25 м на ногах на технику плавания кролем на груди, прохождение дистанции 25 м на технику плавания в полной координации кролем на груди.

**2 семестр, 3 практических занятия**

Практическое занятие №1 (2 часа)

Старт и поворот при плавании кролем на груди.

Изучение техники старта с бортика, с тумбы, подводящие упражнения для изучения техники поворота, выполнение старта с тумбы с проплыванием дистанции 50 м, выполнение поворота «маятник» на дистанции 50 м кролем на груди.

Практическое занятие №2-3 (4 часа)

Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на спине.

Изучение техники движений ногами на суше, в воде: у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры, движения руками на суше, в воде: у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры, в полной координации: у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры, в согласовании с дыханием, прохождение дистанции 25 м на технику плавания в полной координации кролем на спине.

**3 семестр, 3 практических занятия**

Практические занятия №1-3 (6 часов)

Старт и поворот при плавании кролем на спине.

Изучение техники старта из воды, изучение техники поворота, выполнение старта из воды с проплыванием дистанции 50 м, выполнение поворота «маятник» на дистанции 50 м кролем на спине.

**4 семестр, 3 практических занятия**

Практические занятия №1-3 (6 часов)

Спортивное плавание. Способ плавания – брасс.

Изучение техники движений ногами на суше, в воде: у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры, движения руками на суше, в воде: у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры, в полной координации: у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры, в согласовании с дыханием, прохождение дистанции 25 м на технику плавания в полной координации брассом.

**5 семестр, 3 практических занятия**

Практические занятия №1-3 (6 часов)

Старт и поворот при плавании брассом.

Изучение техники старта с длинным гребком в брассе, изучение техники поворота с длинным гребком в брассе, выполнение старта брассом с прохождением дистанции 50 м, выполнение поворота брассом на дистанции 50 м.

**6 семестр, 3 практических занятия**

Практические занятия №1-3 (6 часов)

Развитие физических качеств.

Составление комплексов упражнений направленного развития физических способностей у занимающихся (координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых, выносливости, гибкости), составить и провести занятие на суше в форме «Круговая тренировка» по плаванию. Прием контрольных нормативов на суше.

**5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)**

**Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине**

| № п/п | Темы дисциплины  | Содержание самостоятельной работы  | Продукты деятельности                                      |
|-------|--|--|--|
| 1     | Характеристика и содержание элективной дисциплины «Плавание» | Написание реферата «Плавание в системе физического воспитания», «Оздоровительное и прикладное значение плавания»   | Реферат  |
| 2     | Научно-теоретические основы плавания.                        | Написание реферата «Исторический обзор развития плавания». «Возникновение плавания». «Основные этапы плавания в дореволюционной России». «Развитие плавания в России с 1917 года». | Реферат  |
| 3     | Начальное обучение плаванию.                                 | Разработка комплекса упражнений и подбор игр к группе по освоению с водой  | Конспект комплекса упражнений в воде для начинающих        |
| 4     | Спортивное плавание  | Анализ важных международных соревнований за прошедший сезон. Выступление самарских пловцов на соревнованиях.   | Конспект по методике обучения спортивным способам плавания |
| 5     | Спортивные соревнования и                                    | Теоретические и методические основы судейства по плаванию.   | Опрос  |

|   |                |   |  |
|---|----------------|---|--|
|   | судейство      |   |  |
| 6 | Кроль на груди | История развития способа плавания кроль на груди.<br>Конспектирование анализа техники и методики обучения способу плавания кролем на груди. | Конспект по методике обучения кролем на груди          |
| 7 | Кроль на спине | История развития способа плавания кроль на спине.<br>Конспектирование анализа техники и методики обучения способу плавания кролем на спине. | Конспект по методике обучения кролем на груди          |
| 8 | Брасс          | История развития способа плавания брасс.<br>Конспектирование анализа техники и методики обучения способу плавания брассом.                  | Конспект по методике обучения технике плавания брассом |

#### Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

| № п/п | Темы дисциплины                      | Содержание самостоятельной работы   | Продукты деятельности  |
|-------|--------------------------------------|---|--|
| 1     | Старт и поворот при плавании брассом | Конспектирование анализа старта с длинным гребком и простого поворота при плавании брассом. | Конспект по методике обучения старта и поворота при плавании брассом |

#### 5.3.Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

#### 5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

#### 6.1. Рекомендуемая литература

##### 6.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители                             | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему  | Издательство, год   |
|------|---|---|---|
| Л1.1 | Казызаева А.С.,<br>Галеева О.Б., Жукова<br>Е.С. | Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание : учебное пособие Режим доступа:<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483291">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483291</a> | Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. – 120 с. : ил. |
| Л1.2 | Чертов Н.В.                                     | Теория и методика плавания: учебник. — Режим доступа:<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=1</a>  | Ростов-на-Дону:<br>Издательство Южного федерального университета, 2011. – 452 с.                |

##### 6.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы, составители             | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему  | Издательство, год                           |
|------|---------------------------------|---|---|
| Л2.1 | Герасимов С.Н.,<br>Волкова Е.В. | Основы безопасности на учебных занятиях по плаванию в вузе: учебное пособие.– Режим доступа:<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=228">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=228</a>                   | Новосибирск: НГТУ, 2012. – 36.              |
| Л2.2 | Жукова Е.С.                     | Организация и проведение зрелищных мероприятий на воде: учебное пособие. Режим доступ:<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=336074&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=336074&amp;sr=1</a> | Омск: Издательство СибГУФК, 2013. – 156 с.– |

#### 6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Teams, OneDrive, Yammer, Stream, SharePoint Online).
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView
- Архиватор 7-Zip

#### 6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Базы данных Springer eBooks

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

|     |  |
|-----|--|
| 7.1 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал общей физической подготовки. Оснащенность: Стол теннисный, Мат гимнастический, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические, Сетка волейбольная, Римская скамья складная, Бревно гимнастическое, Стойка, Степ платформа. |
| 7.2 | Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Принтер-1шт., Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.  |
| 7.3 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, Спортивный зал. Оснащенность: Стол теннисный, Мат гимнастический, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические, Сетка волейбольная, Римская скамья складная, Бревно гимнастическое, Стойка, Степ платформа.   |
| 7.4 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, индивидуальных консультаций, групповых консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран).  |
| 7.5 | Наименование специального помещения: помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, Помещение для хранения оборудования ФФКС.  |
| 7.6 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, Бассейн с чашей, ФОК с плав.бассейном.   |
| 7.7 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, Спортивный зал, ФОК с плав.бассейном. Оснащенность: шведская стенка, перекладина   |

**8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю.

Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах.

Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Оздоровительное плавание»

Курс 1 Семестр 1

| Вид контроля   |   | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|--|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование раздела «Основы техники и методики обучения плаванию» |   |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:                                       |   |                               |                                |
| 1  | Аудиторная работа                                       | 16                            | 20                             |
| 2  | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 10                             |
| 3  | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю                                  |   | 10                            | 20                             |
| Промежуточный контроль   |   | 28                            | 50                             |
| Наименование раздела «Общая физическая подготовка»                 |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:  |   |                               |                                |
| 1  | Аудиторная работа                                       | 14                            | 20                             |
| 2  | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 5                              |
| 3  | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу                                 |   | 12                            | 25                             |
| Промежуточный контроль   |   | 28                            | 50                             |
| Промежуточная аттестация   |   |                               |                                |
| Итого:   |   | 56                            | 100                            |

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
 Направленность (профиль) «Русский язык» и «Литература»  
 Рабочая программа дисциплины «Оздоровительное плавание»

| Вид контроля  | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов   | Темы для изучения и образовательные результаты  |
|---|---|---|
| Текущий контроль по разделу «Основы техники и методики обучения плаванию» |   |   |
| Аудиторная работа   | Активная работа на занятии<br>тах 20 баллов   | Темы: техника скольжения, дыхания в воду, специальные упражнения «поплавок», «звездочка», ныряние с открытыми глазами.<br>Образовательные результаты:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет: системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.)  | Краткое сообщение по теме<br>тах 10 баллов  | Написание реферата «Исторический обзор развития плавания».<br>«Возникновение плавания».<br>«Основные этапы плавания в дореволюционной России».<br>«Развитие плавания в России с 1917 года».   |
| Контрольное мероприятие по разделу  | Скольжение тах 5 баллов<br>Дыхание в воду тах 5 баллов<br>Поплавок тах 5 баллов<br>Звездочка тах 5 баллов |   |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)                                    | 28-50 баллов  |   |
| Текущий контроль по разделу «Общая физическая подготовка»                 |   |   |
| Аудиторная работа   | Активная работа на занятии<br>тах 20 баллов   | Темы: общеразвивающие упражнения из положения стоя, сидя, лежа для различных групп мышц; упражнения на равновесие; упражнение на осанку;<br>Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;   |
| Самостоятельная работа (обяз.)  | ведение дневника самоконтроля<br>тах 10 баллов  |   |
| Контрольное мероприятие по разделу  | Тесты оценки ОФП тах 20 баллов  |   |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)                                    | 28-50 баллов  |   |
| Промежуточная аттестация  | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине                         |   |



Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
 Направленность (профиль) «Русский язык» и «Литература»  
 Рабочая программа дисциплины «Оздоровительное плавание»

Курс 1 Семестр 2

| Вид контроля   |   | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|--|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование раздела «Основы техники и методики обучения плаванию» |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:  |   |                               |                                |
| 1  | Аудиторная работа                                       | 10                            | 20                             |
| 2  | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 9                             | 15                             |
| 3  | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу                                 |   | 9                             | 15                             |
| Промежуточный контроль   |   | 28                            | 50                             |
| Наименование раздела «Общая физическая подготовка»                 |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:  |   |                               |                                |
| 1  | Аудиторная работа                                       | 14                            | 20                             |
| 2  | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 10                             |
| 3  | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу                                 |   | 12                            | 20                             |
| Промежуточный контроль   |   | 28                            | 50                             |
| Промежуточная аттестация   |   |                               |                                |
| Итого:   |   | 56                            | 100                            |

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
 Направленность (профиль) «Русский язык» и «Литература»  
 Рабочая программа дисциплины «Оздоровительное плавание»

| Вид контроля  | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов                              | Темы для изучения и образовательные результаты   |
|---|--|--|
| Текущий контроль по разделу «Обучение спортивным способам плавания» |  |  |
| Аудиторная работа   | Активная работа на занятии<br>max 20 баллов  | Темы: техника плавания кроль на спине, кроль на груди<br>Образовательные результаты:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет: системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.)                                      | Краткое сообщение по теме<br>max 10  | Разработка комплекса упражнений и подбор игр к группе по освоению с водой  |
| Контрольное мероприятие разделу                                     | Техника плавания кроль на спине max 10 баллов<br>Техника плавания кроль на груди max 10 баллов |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)                              | 28-50 баллов   |  |
| Текущий контроль по разделу «Общая физическая подготовка»           |  |  |
| Аудиторная работа   | Активная работа на занятии<br>max 20 баллов  | Темы: Особенности воспитания физических качеств средствами плавания: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости.<br>Прием контрольных нормативов.<br>Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;   |
| Самостоятельная работа (обяз.)                                      | ведение дневника самоконтроля<br>max 10 баллов   |  |
| Контрольное мероприятие по разделу                                  | Тесты оценки ОФП max 20 баллов   |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)                              | 28-50 баллов   |  |
| Промежуточная аттестация  | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине              |  |

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
 Направленность (профиль) «Русский язык» и «Литература»  
 Рабочая программа дисциплины «Оздоровительное плавание»

Курс 2 Семестр 3

| Вид контроля   |   | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|--|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование раздела «Основы техники и методики обучения плаванию» |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:  |   |                               |                                |
| 1  | Аудиторная работа                                       | 16                            | 20                             |
| 2  | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 10                             |
| 3  | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу                                 |   | 10                            | 20                             |
| Промежуточный контроль   |   | 28                            | 50                             |
| Наименование раздела «Общая физическая подготовка»                 |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:  |   |                               |                                |
| 1  | Аудиторная работа                                       | 14                            | 20                             |
| 2  | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 5                              |
| 3  | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу                                 |   | 12                            | 25                             |
| Промежуточный контроль   |   | 28                            | 50                             |
| Промежуточная аттестация   |   |                               |                                |
| Итого:   |   | 56                            | 100                            |

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
 Направленность (профиль) «Русский язык» и «Литература»  
 Рабочая программа дисциплины «Оздоровительное плавание»

| Вид контроля  | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов   | Темы для изучения и образовательные результаты  |
|---|---|---|
| Текущий контроль по разделу «Основы техники и методики обучения плаванию» |   |   |
| Аудиторная работа   | Активная работа на занятии<br>тах 20 баллов   | Темы: техника скольжения, дыхания в воду, специальные упражнения «поплавок», «звездочка», ныряние с открытыми глазами.<br>Образовательные результаты:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет: системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.)  | Краткое сообщение по теме<br>тах 10 баллов  | Написание реферата «Исторический обзор развития плавания».<br>«Возникновение плавания».<br>«Основные этапы плавания в дореволюционной России».<br>«Развитие плавания в России с 1917 года».   |
| Контрольное мероприятие по разделу  | Скольжение тах 5 баллов<br>Дыхание в воду тах 5 баллов<br>Поплавок тах 5 баллов<br>Звездочка тах 5 баллов |   |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)                                    | 28-50 баллов  |   |
| Текущий контроль по разделу «Общая физическая подготовка»                 |   |   |
| Аудиторная работа   | Активная работа на занятии<br>тах 20 баллов   | Темы: общеразвивающие упражнения из положения стоя, сидя, лежа для различных групп мышц; упражнения на равновесие; упражнение на осанку;<br>Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;   |
| Самостоятельная работа (обяз.)  | ведение дневника самоконтроля<br>тах 10 баллов  |   |
| Контрольное мероприятие по разделу  | Тесты оценки ОФП тах 20 баллов  |   |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)                                    | 28-50 баллов  |   |
| Промежуточная аттестация  | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине                         |   |

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
 Направленность (профиль) «Русский язык» и «Литература»  
 Рабочая программа дисциплины «Оздоровительное плавание»

Курс 2 Семестр 4

| Вид контроля   |   | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|--|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование раздела «Обучение спортивным способам плавания» |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:                                  |   |                               |                                |
| 1  | Аудиторная работа                                       | 10                            | 20                             |
| 2  | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 9                             | 15                             |
| 3  | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу                           |   | 9                             | 15                             |
| Промежуточный контроль                                       |   | 28                            | 50                             |
| Наименование раздела «Общая физическая подготовка»           |   |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:                                 |   |                               |                                |
| 1  | Аудиторная работа                                       | 14                            | 20                             |
| 2  | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 10                             |
| 3  | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу                           |   | 12                            | 20                             |
| Промежуточный контроль                                       |   | 28                            | 50                             |
| Промежуточная аттестация                                     |   |                               |                                |
| Итого:   |   | 56                            | 100                            |

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
 Направленность (профиль) «Русский язык» и «Литература»  
 Рабочая программа дисциплины «Оздоровительное плавание»

| Вид контроля  | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов                              | Темы для изучения и образовательные результаты   |
|---|--|--|
| Текущий контроль по разделу «Обучение спортивным способам плавания» |  |  |
| Аудиторная работа   | Активная работа на занятии<br>max 20 баллов  | Темы: техника плавания кроль на спине, кроль на груди<br>Образовательные результаты:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет: системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.)                                      | Краткое сообщение по теме<br>max 10  | Разработка комплекса упражнений и подбор игр к группе по освоению с водой  |
| Контрольное мероприятие по разделу                                  | Техника плавания кроль на спине max 10 баллов<br>Техника плавания кроль на груди max 10 баллов |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)                              | 28-50 баллов   |  |
| Текущий контроль по разделу «Общая физическая подготовка»           |  |  |
| Аудиторная работа   | Активная работа на занятии<br>max 20 баллов  | Темы: Особенности воспитания физических качеств средствами плавания: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости.<br>Прием контрольных нормативов.<br>Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;   |
| Самостоятельная работа (обяз.)                                      | ведение дневника самоконтроля<br>max 10 баллов   |  |
| Контрольное мероприятие по разделу                                  | Тесты оценки ОФП max 20 баллов   |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)                              | 28-50 баллов   |  |
| Промежуточная аттестация  | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине              |  |

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
 Направленность (профиль) «Русский язык» и «Литература»  
 Рабочая программа дисциплины «Оздоровительное плавание»

Курс 3 Семестр 5

| Вид контроля   |   | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|--|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование разделу «Основы техники и методики обучения плаванию» |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:  |   |                               |                                |
| 1  | Аудиторная работа                                       | 16                            | 20                             |
| 2  | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 10                             |
| 3  | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу                                 |   | 10                            | 20                             |
| Промежуточный контроль   |   | 28                            | 50                             |
| Наименование разделу «Общая физическая подготовка»                 |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:  |   |                               |                                |
| 1  | Аудиторная работа                                       | 14                            | 20                             |
| 2  | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 5                              |
| 3  | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу                                 |   | 12                            | 25                             |
| Промежуточный контроль   |   | 28                            | 50                             |
| Промежуточная аттестация   |   |                               |                                |
| Итого:   |   | 56                            | 100                            |

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
 Направленность (профиль) «Русский язык» и «Литература»  
 Рабочая программа дисциплины «Оздоровительное плавание»

| Вид контроля  | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов   | Темы для изучения и образовательные результаты  |
|---|---|---|
| Текущий контроль по разделу «Основы техники и методики обучения плаванию» |   |   |
| Аудиторная работа   | Активная работа на занятии<br>max 20 баллов   | Темы: техника скольжения, дыхания в воду, специальные упражнения «поплавок», «звездочка», ныряние с открытыми глазами.<br>Образовательные результаты:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет: системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.)  | Краткое сообщение по теме<br>max 10 баллов  | Написание реферата «Исторический обзор развития плавания». «Возникновение плавания». «Основные этапы плавания в дореволюционной России». «Развитие плавания в России с 1917 года».  |
| Контрольное мероприятие по разделу  | Скольжение max 5 баллов<br>Дыхание в воду max 5 баллов<br>Поплавок max 5 баллов<br>Звездочка max 5 баллов |   |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)                                    | 28-50 баллов  |   |
| Текущий контроль по разделу «Общая физическая подготовка»                 |   |   |
| Аудиторная работа   | Активная работа на занятии<br>max 20 баллов   | Темы: общеразвивающие упражнения из положения стоя, сидя, лежа для различных групп мышц; упражнения на равновесие; упражнение на осанку;<br>Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;   |
| Самостоятельная работа (обяз.)  | ведение дневника самоконтроля<br>max 10 баллов  |   |
| Контрольное мероприятие по разделу  | Тесты оценки ОФП max 20 баллов  |   |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)                                    | 28-50 баллов  |   |
| Промежуточная аттестация  | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине                         |   |



Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
 Направленность (профиль) «Русский язык» и «Литература»  
 Рабочая программа дисциплины «Оздоровительное плавание»

Курс 3 Семестр 6

| Вид контроля  |   | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование раздела «Организация и проведение мероприятий на воде» |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:   |   |                               |                                |
| 1   | Аудиторная работа                                       | 10                            | 20                             |
| 2   | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 9                             | 15                             |
| 3   | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу                                  |   | 9                             | 15                             |
| Промежуточный контроль  |   | 28                            | 50                             |
| Наименование раздела «Организация и проведение мероприятий на воде» |   |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:  |   |                               |                                |
| 1   | Аудиторная работа                                       | 14                            | 20                             |
| 2   | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 10                             |
| 3   | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю                                   |   | 12                            | 20                             |
| Промежуточный контроль  |   | 28                            | 50                             |
| Промежуточная аттестация  |   |                               |                                |