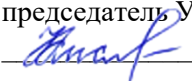


УТВЕРЖДАЮ  
 Проректор по УМР и КО,  
 председатель УМС СГСПУ  
  
 Н.Н. Кислова

## МОДУЛЬ "ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ" Оздоровительное плавание

### рабочая программа дисциплины (модуля)

|                         |   |                         |
|-------------------------|---|-------------------------|
| Закреплена за кафедрой  | <b>Физического воспитания и спорта</b>  |                         |
| Учебный план            | ФФ-621РЛо(5г)<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>очная</b>  |                         |
| Общая трудоемкость      | <b>0 ЗЕТ</b>  |                         |
| Часов по учебному плану | 328   |                         |
| в том числе:            | Виды контроля в семестрах:  |                         |
| аудиторные занятия      | 132   | зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6 |
| самостоятельная работа  | 196   |                         |

#### 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                          | 22     | 22  | 22     | 22  | 22     | 22  | 22     | 22  | 22     | 22  | 22     | 22  | 132   | 132 |
| В том числе инт.                      | 6      | 6   | 6      | 6   | 6      | 6   | 6      | 6   | 6      | 6   | 6      | 6   | 36    | 36  |
| Итого ауд.                            | 22     | 22  | 22     | 22  | 22     | 22  | 22     | 22  | 22     | 22  | 22     | 22  | 132   | 132 |
| Контактная работа                     | 22     | 22  | 22     | 22  | 22     | 22  | 22     | 22  | 22     | 22  | 22     | 22  | 132   | 132 |
| Сам. работа                           | 34     | 34  | 34     | 34  | 32     | 32  | 32     | 32  | 32     | 32  | 32     | 32  | 196   | 196 |
| 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 31.08.2020 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физического воспитания**

Протокол от 25.08.2020 г. № 1

Переутверждена на основании решения Ученого совета СГСПУ  
Протокол заседания Ученого совета СГСПУ от 31.08.2022 г. №1.  
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.05

**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, производственная практика

**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              | 10    | 3         |
| 1.2         | Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на груди /Пр/     | 1              | 12    | 3         |
| 1.3         | Основы техники и методики обучения плаванию /Ср/               | 1              | 34    | 0         |
|             | <b>Раздел 2</b>  |                |       |           |
| 2.1         | Старт и поворот при плавании кролем на груди /Пр/              | 2              | 10    | 4         |
| 2.2         | Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на спине /Пр/     | 2              | 12    | 2         |
| 2.3         | Обучение способам плавания /Ср/                                | 2              | 34    | 0         |
|             | <b>Раздел 3</b>  |                |       |           |
| 3.1         | Старт и поворот при плавании кролем на спине /Пр/              | 3              | 10    | 4         |
| 3.2         | Спортивное плавание. Способ плавания – брасс /Пр/              | 3              | 12    | 2         |
| 3.3         | Обучение способам плавания /Ср/                                | 3              | 32    | 0         |
|             | <b>Раздел 4</b>  |                |       |           |
| 4.1         | Старт и поворот при плавании брассом /Пр/                      | 4              | 10    | 2         |
| 4.2         | Спортивное плавание. Способ плавания – дельфин /Пр/            | 4              | 12    | 4         |
| 4.3         | Организация и правила проведения соревнований по плаванию /Ср/ | 4              | 32    | 0         |
|             | <b>Раздел 5</b>  |                |       |           |
| 5.1         | Старт и поворот при плавании дельфином /Пр/                    | 5              | 10    | 2         |
| 5.2         | Спортивные соревнования и судейство /Пр/                       | 5              | 12    | 4         |
| 5.3         | Организация и проведение мероприятий на воде /Ср/              | 5              | 32    | 0         |
|             | <b>Раздел 6</b>  |                |       |           |
| 6.1         | Общая физическая подготовка /Пр/                               | 6              | 10    | 2         |
| 6.2         | Развитие физических качеств /Пр/                               | 6              | 12    | 4         |
| 6.3         | Общая физическая подготовка /Ср/                               | 6              | 32    | 0         |

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

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

**1 семестр, 11 практических занятий**

Практические занятия №1-5 (10 часов)

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.

Практические занятия №6-11 (12 часов)

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, 11 практических занятий**

Практические занятия №1-5 (10 часов)

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 проплаванием дистанции 50 м, выполнение поворота «маятник» на дистанции 50 м кролем на груди.

Практические занятия №6-11 (12 часов)

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, 11 практических занятий**

Практические занятия №1-5 (10 часов)

Старт и поворот при плавании кролем на спине.

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

Практические занятия №6-11 (12 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.

**4 семестр, 11 практических занятий**

Практические занятия №1-5 (10 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.

Практические занятия №6-11 (10 часов)

Спортивное плавание. Способ плавания - дельфин.

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 дельфином.

**5 семестр, 11 практических занятий**

Практические занятия №1-5 (10 часов)

Старт и поворот при плавании дельфином.

Изучение техники старта в дельфине, изучение техники поворота в дельфине, выполнение старта дельфином с прохождением дистанции 50 м, выполнение поворота дельфином на дистанции 50 м.

Практические занятия №6-11 (12 часов)

Спортивные соревнования и судейство.

Составить положение о соревнованиях среди занимающихся младшего школьного возраста, оформить стартовые протоколы, провести работу с последующим анализом судей стартеров, секундометристов, провести церемонию награждения победителей и призеров соревнований..

**6 семестр, 11 практических занятий**

Практические занятия №1-5 (10 часов)

Общая физическая подготовка.

Составить комплекс упражнений для освоения техники плавания кролем на груди, провести подготовительные упражнения для изучения способа плавания брасс.

Практические занятия №6-11 (12 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 «Оздоровительное 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 судейство  | Теоретические и методические основы судейства по плаванию.   | Опрос  |

**Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор**

| № п/п | Темы дисциплины | Содержание самостоятельной работы  | Продукты деятельности                                  |
|-------|-----------------|--|--|
| 1     | Кроль на груди  | История развития способа плавания кроль на груди. Конспектирование анализа техники и методики обучения способу плавания кролем на груди. | Конспект по методике обучения кролем на груди          |
| 2     | Кроль на спине  | История развития способа плавания кроль на спине. Конспектирование анализа техники и методики обучения способу плавания кролем на спине. | Конспект по методике обучения кролем на груди          |
| 3     | Брасс           | История развития способа плавания брасс. Конспектирование анализа техники и методики обучения способу плавания брассом.                  | Конспект по методике обучения технике плавания 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., Галева О.Б., Жукова Е.С. | Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание : учебное пособие Режим доступа: <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: <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: 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., Волкова Е.В. | Основы безопасности на учебных занятиях по плаванию в вузе: учебное пособие. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <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: <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**

|  |  |
|--|--|
| - 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  |  |
| <b>6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных</b>  |  |
| - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»  |  |
| - Базы данных Springer eBooks  |  |
| <b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>  |  |
| 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   |
| <b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>  |  |
| <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.</p> |  |

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 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 модуля «Общая физическая подготовка»                  |   |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:                                       |   |                               |                                |
| 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 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 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 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 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 1 Семестр 2

| Вид контроля                                      |   | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование раздела «Обучение 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 модуля «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 способам плавания»  |  |  |
| Аудиторная работа   | Активная работа на занятии 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 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 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 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 «Обучение спортивным способам плавания» |   |                               |                                |
| 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 разделу:                                 |   |                               |                                |
| 1  | Аудиторная работа                                       | 14                            | 20                             |
| 2  | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 4                             | 10                             |
| 3  | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю                            |   | 10                            | 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 способам плавания»  |  |   |
| Аудиторная работа   | Активная работа на занятии max 20 баллов   | Темы: техника плавания способом брасс, дельфин<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 max 10 баллов  | Разработка комплекса упражнений и подбор игр к группе по освоению с водой   |
| Контрольное мероприятие по разделу                        | Техника плавания способом брасс max 10 баллов<br>Техника плавания способом дельфин max 10 баллов |   |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)                    | 28-50 баллов   |   |
| Текущий контроль по разделу «Общая физическая подготовка» |  |   |
| Аудиторная работа   | Активная работа на занятии 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 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 4

| Вид контроля                                       |   | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|--|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование раздела «Обучение способам плавания»  |   |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:                        |   |                               |                                |
| 1  | Аудиторная работа                                       | 12                            | 20                             |
| 2  | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 10                            | 20                             |
| 3  | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю                  |   | 6                             | 10                             |
| Промежуточный контроль                             |   | 28                            | 50                             |
| Наименование раздела «Общая физическая подготовка» |   |                               |                                |
| 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                             |
| 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 способам плавания»  |  |   |
| Аудиторная работа   | Активная работа на занятии max 20 баллов   | Темы: Спортивные способы плавания и дистанции.<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 max 10 баллов  | Конспект по методике обучения спортивным способам плавания  |
| Контрольное мероприятие по разделу                        | 25 м способом брасс max 5 баллов<br>25 м способом дельфин max 5 баллов<br>25 м способом кроль на спине max 5 баллов<br>25 м способом кроль на груди max 5 баллов |   |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)                    | 28-50 баллов   |   |
| Текущий контроль по разделу «Общая физическая подготовка» |  |   |
| Аудиторная работа   | Активная работа на занятии 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 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 раздела «Организация и правила проведения соревнований по 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 разделу   |   | 10                            | 20                             |
| Промежуточный контроль   |   | 28                            | 50                             |
| Наименование модуля «Общая физическая подготовка»                                |   |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:   |   |                               |                                |
| 1  | Аудиторная работа                                       | 14                            | 20                             |
| 2  | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 8                             | 20                             |
| 3  | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю  |   | 6                             | 10                             |
| 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 «Организация и правила проведения соревнований по плаванию» |   |  |
| Аудиторная работа   | Активная работа на занятии max 20 баллов  | Темы: Характер соревнований. Положение о соревновании по плаванию. Правила проведения соревнований (старт, прохождение дистанции). Плавание способом брасс. Плавание способом баттерфляй (дельфин). Плавание способом на спине. Плавание вольным стилем. Комплексное плавание, эстафеты. 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 max 10 баллов   | Разработка комплекса упражнений и подбор игр к группе по освоению с водой  |
| Контрольное мероприятие по разделу  | Организация и участие в соревнованиях по плаванию - max 10 баллов<br>Прохождение дистанции 25 м избранным способом на время - max 10 баллов |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)  | 28-50 баллов  |  |
| Текущий контроль по разделу «Общая физическая подготовка»                               |   |  |
| Аудиторная работа   | Активная работа на занятии 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 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 разделу:  |   |                               |                                |
| 1   | Аудиторная работа                                       | 12                            | 20                             |
| 2   | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 10                            | 20                             |
| 3   | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу                                  |   | 6                             | 10                             |
| Промежуточный контроль  |   | 28                            | 50                             |
| Наименование раздела «Общая физическая подготовка»                  |   |                               |                                |
| 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                             |
| 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 «Организация и проведение мероприятий на воде» |   |  |
| Аудиторная работа  | Активная работа на занятии max 20 баллов  | Темы: Роль и значение спортивных соревнований, водных праздников, массовых проплывов и эстафет по плаванию. Особенности организации и проведения детских соревнований, детских праздников и «Дня Нептуна», «Дня пловца»<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 max 10 баллов   | Разработка комплекса упражнений и подбор игр к группе по освоению с водой  |
| Контрольное мероприятие по разделу   | Организация (max 10 баллов) и проведение (max 10 баллов) праздника на воде        |  |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)                                     | 28-50 баллов  |  |
| Текущий контроль по разделу «Общая физическая подготовка»                  |   |  |
| Аудиторная работа  | Активная работа на занятии 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 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 |  |