

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 45.03.02 Лингвистика (приказ Минобрнауки России от 12.08.2020 г. № 969)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 45.03.02 Лингвистика
Направленность (профиль): «Перевод и переводоведение»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 25.12.2020 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физического воспитания и спорта

Протокол от 24.11.2020 г. № 4

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: Сфера межъязыковой и межкультурной коммуникации

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	Часов	Интеракт.
	Раздел 1			
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
	Раздел 2			
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
	Раздел 3			
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
	Раздел 4			
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
	Раздел 5			
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
	Раздел 6			
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 проплыванием дистанции 50 м, выполнение поворота «мятник» 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 «мятник» 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., Галеева О.Б., Жукова Е.С.	Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание : учебное пособие Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483291	Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. – 120 с. : ил.
Л1.2	Чертов Н.В.	Теория и методика плавания: учебник. — Режим доступа: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104	Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2011

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: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228958	Новосибирск: НГТУ, 2012. – 36.
Л2.2	Жукова Е.С.	Организация и проведение зрелищных мероприятий на воде: учебное пособие. Режим доступ: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=336074&sr=1	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).
- 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 разделу			
Промежуточный контроль			
Наименование раздела: «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			
Промежуточный контроль			
Промежуточная аттестация			
Итого:		56	100

Направление подготовки: 45.03.02 Лингвистика
 Направленность (профиль): «Перевод и переводоведение»
 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. Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; 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 Дыхание в воду max 5 баллов Поплавок max 5 баллов 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; Образовательные результаты: 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: 45.03.02 Лингвистика
 Направленность (профиль): «Перевод и переводоведение»
 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 разделу			
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: 45.03.02 Лингвистика
 Направленность (профиль): «Перевод и переводоведение»
 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 Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; 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 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. Прием контрольных нормативов. Образовательные результаты: 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	

Курс 2 Семестр 3

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Обучение спортивным способам плавания»			
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 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 разделу		10	20
Промежуточный контроль		28	50
Промежуточная аттестация			
Итого:		56	100

Направление подготовки: 45.03.02 Лингвистика
 Направленность (профиль): «Перевод и переводоведение»
 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 Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; 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 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; Образовательные результаты: 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: 45.03.02 Лингвистика
 Направленность (профиль): «Перевод и переводоведение»
 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 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			
Промежуточный контроль		6	10
		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 разделу			
Промежуточный контроль		10	20
		28	50
Промежуточная аттестация			
Итого:		56	100

Направление подготовки: 45.03.02 Лингвистика
 Направленность (профиль): «Перевод и переводоведение»
 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. Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; 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 25 м способом дельфин max 5 баллов 25 м способом кроль на спине max 5 баллов 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. Прием контрольных нормативов. Образовательные результаты: 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	

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 раздела: «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 разделу		6	10
Промежуточный контроль		28	50
Промежуточная аттестация			
Итого:		56	100

Направление подготовки: 45.03.02 Лингвистика
 Направленность (профиль): «Перевод и переводоведение»
 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: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; 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 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; Образовательные результаты: 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: 45.03.02 Лингвистика
 Направленность (профиль): «Перевод и переводоведение»
 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 разделу		10	20
Промежуточный контроль		28	50
Промежуточная аттестация			
Итого:		56	100

Направление подготовки: 45.03.02 Лингвистика
 Направленность (профиль): «Перевод и переводоведение»
 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» Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; 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; Образовательные результаты: 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	