Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 27.04.2023 11:11:47
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

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

МОДУЛЬ "ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ"

Оздоровительное плавание

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	**Физического воспитания и спорта**
Учебный план	ФФКС-б23Фо(4г) Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»
Квалификация	**бакалавр**
Форма обучения	**очная**
Общая трудоемкость	**2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 7
аудиторные занятия	28	
самостоятельная работа	44	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**7(4.1)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	2	2	2	2
Практические	26	26	26	26
В том числе инт.	6	6	6	6
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	28	28	28	28
Сам. работа	44	44	44	44
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

Парамонова Оксана Борисовна

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 по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017г. №940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 28.10.2022 протокол № 4.

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 профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре для успешного решения основных задач физического воспитания и как фактора обеспечения здоровья, организационных и нормативных основах соревновательной деятельности, овладеть технологиями планирования и проведения занятий и спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной образовательной и рекреационной деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

решать педагогические задачи в рамках образовательных учреждений дошкольного, общего и профессионального образования, ориентированные на анализ научной и научно-практической литературы и обобщение практики в области физической культуры и образования;

осуществлять обучение и воспитание занимающихся в процессе занятий;

обеспечивать уровень подготовленности занимающихся, соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности;

участвовать в деятельности методических комиссий и в других формах методической работы;

осуществлять сотрудничество с обучающимися, педагогами, родителями (лицами, их заменяющими);

тренерская деятельность:

способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной
спортивной конкуренции;

проводить отбор для занятий избранным видом спорта с использованием современных технологий определения способности к занятиям тем или иным видом спорта;

осуществлять планирование тренировочного процесса с установкой на достижение высоких спортивных результатов;

подбирать адекватные поставленным задачам средства и методы тренировки, определять величину нагрузок, адекватную возможностям индивида с установкой на достижение спортивного результата;

осуществлять управление тренировочным процессом на основе контроля функционального состояния, достигнутого уровня техники двигательных действий и работоспособности обучающихся и внесения соответствующих корректив в тренировочный процесс;

обеспечивать своевременное прохождение врачебного контроля и осуществлять педагогический контроль состояния обучающихся;

Область профессиональной деятельности: 05 Физическая культура и спорт

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:	
Теория и методика физической культуры и спорта	
Аква-аэробика	
Анатомия человека	
2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена	

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

ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-6.1. Знает общие теоретико-методические основы формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностные ориентации на ведение здорового образа жизни.

Знает:

составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие на занятиях по оздоровительному плаванию;

основы организации здорового образа жизни.

ОПК-6.2. Умеет использовать накопленные знания в области физической культуры и спорта для формирования осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентаций на ведение здорового образа жизни.

Умеет:

определять общие и конкретные цели и задачи занятий по оздоровительному плаванию, как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья;

использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности средствами оздоровительного плавания, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения;

формировать у занимающихся оздоровительным плаванием установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих.

ОПК-6.3. Имеет опыт планирования и проведения мероприятий по формированию осознанного отношения занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности и мотивационно-ценностных ориентаций на ведение

здорового образа жизни.
Имеет опыт: проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; использования простейших тестов для оценки работоспособности на занятиях оздоровительным плаванием.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Оздоровительное плавание			
1.1	Понятие «здоровье», «оздоровление», и «реабилитация человека» /Лек/	7	2	2
1.2	Понятие «здоровье», «оздоровление», и «реабилитация человека» /Ср/	7	5	1
1.3	Физическое свойства воды /Ср/	7	6	1
1.4	Воздействие плавания на человека /Пр/	7	2	0
1.5	Воздействие плавания на человека /Ср/	7	5	1
1.6	Оценка состояния здоровья и физической подготовленности /Пр/	7	2	0
1.7	Оценка состояния здоровья и физической подготовленности /Ср/	7	5	1
1.8	Основные принципы оздоровительной и кондиционной тренировки /Пр/	7	4	1
1.9	Основные принципы оздоровительной и кондиционной тренировки /Ср/	7	5	0
	Раздел 2. Развитие физических качеств и построение тренировочных программ			
2.1	Развитие физических качеств /Ср/	7	5	0
2.2	Построение тренировочных программ и их индивидуализация /Пр/	7	4	1
2.3	Построение тренировочных программ и их индивидуализация /Ср/	7	5	1
2.4	Воздействие физических упражнений на организм /Ср/	7	4	1
2.5	Совершенствование технической подготовленности /Ср/	7	4	0
2.6	Учебная практика – самостоятельное проведение уроков по плаванию на своей группе /Пр/	7	14	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

7 семестр, 1 лекция, 13 практических занятий

Раздел 1. Оздоровительное плавание

Лекция № 1 (2 часа)

Понятие «здоровье», «оздоровление», и «реабилитация человека»

Вопросы и задания:
1. Введение
2. Плавание в системе оздоровления
3. Понятие об адаптации
4. Основные принципы оздоровительной тренировки
5. Классификация тренировочных нагрузках
6. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности
7.Опишите основные правила, выполнения которых не обходимо для того, чтобы программа оздоровительной тренировки приносила желаемый эффект
8.Раскройте понятия срочной и долговременной, специфической и неспецифической адаптации
9.Подобрать специальные физические упражнения реабилитационно-оздоровительного характера
10. Подобрать специально плавательные упражнений по программе оздоровительной тренировки начального уровня
11. Подобрать специально плавательные упражнений по программе оздоровительной тренировки среднего уровня
12. Подобрать специально плавательные упражнений по программе оздоровительной тренировки высокого уровня

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Воздействие плавания на человека

Вопросы и задания:
1. Чем физические свойства водной среды отличаются от свойств воздушной среды для человека
2. Оздоровительная роль плавания по сравнению с другими видами физических упражнений
3. Влияние плавание на вистибюлярный аппарат.
4. Влияние плавание на сердечно – сосудистую систему
5. Влияние плавание надыхательную системую
6. Влияние плавание на опорно-двигательный аппарат

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Оценка состояния здоровья и физической подготовленности

Вопросы и задания:
1.Определение оптимальной массы тела
2.Определение уровня выносливости
3.Оценки результатов пробы

4.Контроль и самоконтроль за состоянием организма в процессе занятий

Практические занятия № 3-4 (4 часа)

Основные принципы оздоровительной и кондиционной тренировки

Вопросы и задания:
1. Кондиционная тренировка
2. Методы тренировки
3. Развития гибкости
4. Цели и задачи тренировочных программ
5. Опишите основные правила, выполнения которых не обходимо для того, чтобы программа кондиционной тренировки приносила желаемый эффект
6. Охарактерезуйте зоны тренировочных нагрузок в кондиционном плавании
7. Какая подвижность и в каких суставах наиболее важна для различных способов плавания
8. Приведите варианты выполнения упражнений для развития выносливости в плавании
9. Приведите варианты выполнения упражнений для развития силовой подготовки пловца
10. Приведите варианты выполнения упражнений для развития подвижности суставов в плавании

Раздел 2. Развитие физических качеств и построение тренировочных программ

Практические занятия № 5-6 (4 часа)

Построение тренировочных программ и их индивидуализация

Вопросы и задания:
1. Цели и задачи тренировочных программ
2.. Оздоровительное плавание ;
3. I ступень (предварительная тренировка),
4. II ступень (базовая тренировка),
5. III ступень (собственно оздоровительная тренировка).
6. Кондиционная тренировка.
7. Годичный цикл. Типы и задачи мезоциклов. Основы планирования микроциклов.

Практические занятия № 7-13 (14 часов)

Учебная практика – самостоятельное проведение уроков по плаванию на своей группе

Подготовка обучающегося к учебной практике включает следующие этапы:
-анализ результатов предыдущего занятия;
-определение конкретных задач предстоящего занятия;
-выбор учебного материала, методов и приемов обучения для отдельных частей урока;
-выбор оборудования и инвентаря; составление плана-конспекта .

Примерные задания:
1. Составление комплексов упражнений направленного развития физических способностей у занимающихся различного возраста (координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых, выносливости, гибкости).
2. Расписать методы воспитания физических качеств и способностей.
3. Составить и провести занятие на суше и в воде по оздоровительному плаванию.
а) Написание конспекта урока по оздоровительному плаванию на выбранную преподавателем тему.
б) Проведение урока по оэдоровительному плаванию на выбранную преподавателем тему.
в) Проведение анализа урока сокурсника.

Вопросы (проблемы) для обсуждения:
1. Методически грамотное написание конспекта урока по плаванию (цель, задачи, инвентарь, время и место проведения; подготовительная, основная и заключительная части; дозировка, организационные и методические указания)
2. Проведение урока: внешний вид; рассказ, показ упражнений; командный голос; методические указания; стиль ведения урока.
3. Разбор урока сокурсника.

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Понятие «здоровье», «оздоровление», и «реабилитация человека»	Работа с лекционным материалом	Конспект
2	Физическое свойства воды	Работа с материалами учебника	Конспект
3	Воздействие плавания на человека	Работа с материалами учебника	Составление своей физиологической кривой нагрузки во время занятий
4	Оценка состояния здоровья и физической подготовленности	1. Работа с лекционным и материалом. 2. Просмотр видеоматериалов	Написание реферата по темам: «Оздоровительное плавание для сохранения красивой осанки» Написание реферата по темам: «Организация занятий по новым технологиям»
5	Основные принципы оздоровительной и	1. Работа с лекционным материалом. 2. Работа с материалами учебника	Комплекс упражнений в воде.

	кондиционной тренировки	3. Составление конспекта. 4. Просмотр видеоматериалов	
6	Развитие физических качеств	1. Работа с лекционном материалом и материалами учебника. 2. Просмотр видеоматериалов	Конспект Комплекс упражнений
7	Построение тренировочных программ и их индивидуализация	1. Работа с лекционном материалом и материалами учебника 2. Просмотр видеоматериалов	Конспект Комплекс упражнений, применяемые в позднем периоде травматической болезни спинного мозга
8	Воздействие физических упражнений на организм	1. Работа с лекционным и материалом 2. Просмотр видеоматериалов	Конспект Комплекс упражнений
9	Совершенствование технической подготовленности	1. Работа с лекционным и материалом 2.Просмотр видеоматериалов	Конспект Комплекс упражнений

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Понятие «здоровье», «оздоровление», и «реабилитация человека»	Написание доклада «Оздоровительное плавание в системе физического воспитания», «Оздоровительное и прикладное значение плавания» «Адаптивное плавание»	Доклад
2	Физическое свойства воды	Написание реферата «Санитарно-гигиенические требования за места проведения занятий оздоровительным и лечебным плаванием»	Доклад
3	Воздействие плавания на человека	Разработка комплекса упражнений и подбор игр к занятиям по оздоровительному плаванию (на выбор)	Конспект
4	Оценка состояния здоровья и физической подготовленности	Доклад «Частные методики кондиционного плавания»	Доклад
5	Основные принципы оздоровительной и кондиционной тренировки	Доклад «Организация занятий по новым технологиям»	Доклад
6	Развитие физических качеств	«Подбор упражнений для очень легкой нагрузки» «Упражнения для нагрузки умеренной интенсивности» «упражнения для очень тяжелой нагрузки» «Методы тренировки» «1 зона(Аэробная направленность воздействия)» «II зона (преимущественно аэробная направленность воздействия)» «III зона (смешанная аэробная-анаэробная направленность воздействия)	Конспект Доклад
7	Построение тренировочных программ и их индивидуализация	«Общая силовая подготовка» «Специальная силовая тренировка на суше» «Специально силовая тренировка в воде»	Конспект
8	Воздействие физических упражнений на организм	«Средства и методы развития гибкости»	Конспект
9	Совершенствование технической подготовленности	Составить комплексы упражнений для беременных во II и III триместре. Закаливающие мероприятия в общеобразовательной школе.	Конспект

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	Харисова Л. М.	Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности: учебное пособие Режим доступ: http://biblioclub.ru/index.php?page=author_red&id=105580.	Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011.
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	Чертов Н.В	Теория и методика плавания: учебник. Режим доступ: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241104&sr=1	Ростов-на-Дон: Издательство Южного федерального университета, 2011
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 занятий лекционного типа, практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы. Оснащенность: Набор учебной мебели, ноутбук, переносное проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран на треноге), портативное звукоусиливающее оборудование.
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, Бассейн с чашей, ФОК с плав.бассейном.
7.4	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; помечать 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 удается 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.

Приложение

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Оздоровительное плавание»

Курс4Семестр 7

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Оздоровительное плавание»			
Текущий контроль по разделу:		16	32
1	Аудиторная работа	7	15
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	5	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	4	7
Контрольное мероприятие по разделу		6	10
Промежуточный контроль		22	42
Наименование раздела: «Развитие физических качеств и построение тренировочных программ»			
Текущий контроль по разделу:		20	33
1	Аудиторная работа	9	15
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	6	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	5	8
Контрольное мероприятие по разделу		6	10
Промежуточный контроль		26	4 3
Промежуточная аттестация		8	15
Итого		56	100

Вид контроля	Задания, критерии оценки, баллы	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Оздоровительное плавание»		
Аудиторная работа	Конспект лекций, письменная самостоятельная работа, устные ответы Критерии – 1 балла – конспект лекции соответствует теме и отражает основные положения, сообщенные лектором, структурирован. 2 балл – конспект лекции соответствует теме и отражает основные положения, сообщенные лектором, и написан разборчиво, структурирован, содержит дополнительные сведения, почерпнутые обучающимся из других источников. 1 балл – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет не менее 7 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1,5). В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы. 1,5 балла - реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет не менее 7 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1,5). В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал не только Интернет-ресурсы, но и печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте реферата присутствуют ссылки на источники информации. 2 балла - реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет	1. Понятие «здоровье», «оздоровление», и «реабилитация человека» 2. Воздействие плавания на человека/ 3. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности 4. Основные принципы оздоровительной и кондиционной тренировки Образовательные результаты: Знает: составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие на занятиях по оздоровительному плаванию; основы организации здорового образа жизни. Умеет: определять общие и конкретные цели и задачи занятий по оздоровительному

	более 10 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1). Реферат подготовлен самостоятельно, в качестве источников материала для его подготовки обучающийся использовал в основном не Интернет-ресурсы, а печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте реферата присутствуют ссылки на источники информации. В реферате представлено современное видение проблемы; в тексте реферата или в приложениях имеются рисунки, таблицы, диаграммы. Подготовка презентации по заданной теме с использованием программы MS Power Point. 2 балла – тема освещена не полностью, слайды содержат только простой текст или текст со вставками рисунков. Количество слайдов – 10-15. 4 балла - тема освещена полностью, материал темы представлен на слайдах не только в виде простого текста, но и в форме различных схем, таблиц и т.д. с добавлением рисунков-иллюстраций. Количество слайдов – 10-15. 5 баллов - тема освещена полностью, материал темы представлен на слайдах практически полностью в виде различных схем, таблиц и т.д. с добавлением рисунков-иллюстраций. Количество слайдов - более 15.	плаванию, как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности средствами оздоровительного плавания, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения; формировать у занимающихся оздоровительным плаванием установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. Имеет опыт: проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; использования простейших тестов для оценки работоспособности на занятиях оздоровительным плаванием.
Самостоятельная работа (обязательные формы)	Написание конспекта: Критерии 1 балл - Составление конспекта; 0,5 балла – Материал темы расписан подобран; 8 баллов Составление физиологипческой кривой – 5 баллов Написание доклада (реферата) «Организация занятий оздоровительного плавания по новым технологиям» », и т.д.. 1 балл – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет не менее 7 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1,5). В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы. 1,5 балла - реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет не менее 7 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1,5). В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал не только Интернет-ресурсы, но и печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте реферата присутствуют ссылки на источники информации. 2 балла - реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет	Понятие «здоровье», «оздоровление», и «реабилитация человека» Физическое свойства воды Воздействие плавания на человека Оценка состояния здоровья и физической подготовленности Основные принципы оздоровительной и кондиционной тренировки Образовательные результаты: Знает: составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие на занятиях по оздоровительному плаванию; основы организации здорового образа жизни. Умеет: определять общие и конкретные цели и

	более 10 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1). Реферат подготовлен самостоятельно, в качестве источников материала для его подготовки обучающийся использовал в основном не Интернет-ресурсы, а печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте реферата присутствуют ссылки на источники информации. В реферате представлено современное видение проблемы; в тексте реферата или в приложениях имеются рисунки, таблицы, диаграммы. Разработка комплекса упражнений по оздоровительному плаванию (на выбор)	задачи занятий по оздоровительному плаванию, как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности средствами оздоровительного плавания, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения; формировать у занимающихся оздоровительным плаванием установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. Имеет опыт: проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; использования простейших тестов для оценки работоспособности на занятиях оздоровительным плаванием.
Самостоятельная работа (на выбор)	1. Оздоровительное плавание как средство физической реабилитации Групповые задания, подготовка к практическим занятиям. Написание доклада «Оздоровительное плавание в системе физического воспитания», «Оздоровительное и прикладное значение плавания» «Адаптивное плавание 2.Организация занятий оздоровительным плаванием Написание реферата «Санитарно-гигиенические требования за места проведения занятий оздоровительным и лечебным плаванием» 3. Методика занятий оздоровительным плаванием Разработка комплекса упражнений и подбор игр к занятиям по оздоровительному плаванию (на выбор) Критерии – 1 балл – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет не менее 7 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1,5). В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы. 1,5 балла - реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет не менее 7 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1,5). В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал не только Интернет-ресурсы, но и печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте реферата присутствуют ссылки на источники информации. 2 балла - реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет более 10 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1). Реферат подготовлен самостоятельно, в качестве источников материала для его подготовки обучающийся использовал в основном не Интернет-ресурсы, а печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте реферата присутствуют ссылки на источники информации. В реферате представлено современное видение проблемы; в тексте реферата или в приложениях имеются рисунки, таблицы, диаграммы. Находить типичные ошибки и причины их возникновения. Правильно находить методику их исправления -1 балл. Проведение тестирования и обработка результатов тестирования уровня физической подготовленности и физического развития: 1 балл - Составление тестов на определение уровня физического развития и подготовленности 1 балл - Показ, объяснение и непосредственное проведение тестирования. 1 балл - Отчет с использованием мультимедийной презентации Проведение комплекса подготовительных и подводящих упражнений по оздоровительному плаванию с 0,5 балла – наличие конспекта урока; 1 балл – конспект с мелкими недочетами и удовлетворительное проведение урока; 1,5 балла - конспект и проведение урока с мелкими методическими ошибками; 2 балла - образцовый конспект и методически грамотно проведенный урок.	
Контрольное мероприятие	Тестирование –	Тесты

по разделу	5 баллов - правильно выполнено от 55 до 65% заданий теста; 7,5 балла - правильно выполнено от 66 до 89% заданий теста; 10 баллов - правильно выполнено от 90 до 100% заданий теста.	
Промежуточный контроль	22-42	
Текущий контроль по разделу «Развитие физических качеств и построение тренировочных программ»		
Аудиторная работа	Методика занятий кондиционным плаванием Развитие выносливости. Развитие силы Развитие гибкости Мультимедийная презентация по темам изучаемых материалов. Подготовка презентации по заданной теме с использованием программы MS Power Point. 2 балла – тема освещена не полностью, слайды содержат только простой текст или текст со вставками рисунков. Количество слайдов – 10-15. 4 балла - тема освещена полностью, материал темы представлен на слайдах не только в виде простого текста, но и в форме различных схем, таблиц и т.д. с добавлением рисунков-иллюстраций. Количество слайдов – 10-15. 5 баллов - тема освещена полностью, материал темы представлен на слайдах практически полностью в виде различных схем, таблиц и т.д. с добавлением рисунков-иллюстраций. Количество слайдов - более 15. Проведение	1. Построение тренировочных программ и их индивидуализация 2. Учебная практика – самостоятельное проведение уроков по плаванию на своей группе Образовательные результаты: Знает: составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие на занятиях по оздоровительному плаванию; основы организации здорового образа жизни.
Самостоятельная работа (обязательные формы)	«Подбор упражнений для очень легкой нагрузки» «Упражнения для нагрузки умеренной интенсивности» «упражнения для очень тяжелой нагрузки» «Методы тренировки» «1 зона(Аэробная направленность воздействия)» «II зона (преимущественно аэробная направленность воздействия)» «III зона (смешанная аэробная-анаэробная направленность воздействия) Подготовка к практическому занятию по оздоровительному плаванию в виде доклада. Требования к выполнению доклада: Доклад структурирован, обучающийся не зачитывает текст доклада, а свободно рассказывает о сути проблемы, останавливаясь на ключевых вопросах, их сущности и сделанных выводах; продемонстрировано свободное владение материалом, представлено современное видение проблемы. Выступление укладывается в отведенный лимит времени. Обязательно сопровождение выступления презентацией. Критерии оценки: 2 балла – доклад соответствует теме, цель, сформулированная в докладе, достигнута; 3 балла – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформулированная в докладе, достигнута, доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом; 4 баллов – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформированная в докладе, достигнута; доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом; представлено современное видение проблемы и возможные варианты ее разрешения; 5 баллов – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформированная в докладе, достигнута; доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом; представлено современное видение проблемы и возможные варианты ее разрешения. Доклад сопровождается демонстрацией наглядного материала (презентацией).	1. Развитие физических качеств 2. Построение тренировочных программ и их индивидуализация 3. Воздействие физических упражнений на организм 4. Совершенствование технической подготовленности Образовательные результаты: Умеет: определять общие и конкретные цели и задачи занятий по оздоровительному плаванию, как составной части гармоничного развития личности, укрепления ее здоровья; использовать освоенные методики для реализации оздоровительной эффективности средствами оздоровительного плавания, сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности различных контингентов населения; формировать у занимающихся оздоровительным плаванием установку на здоровый образ жизни и его пропаганду среди окружающих. Имеет опыт:
Самостоятельная работа (на выбор)	Подготовка доклада на по выбранной теме курса. Подбор упражнений для очень легкой нагрузки» «Упражнения для нагрузки умеренной интенсивности»	

	«упражнения для очень тяжелой нагрузки» «Методы тренировки» «1 зона(Аэробная направленность воздействия)» «II зона (преимущественно аэробная направленность воздействия)» «III зона (смешанная аэробная-анаэробная направленность воздействия) Критерии оценки: 2 балла – доклад соответствует теме, цель, сформулированная в докладе, достигнута; 3 балла – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформулированная в докладе, достигнута, доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом; 4 баллов – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформированная в докладе, достигнута; доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом; представлено современное видение проблемы и возможные варианты ее разрешения; 5 баллов – доклад соответствует теме, структурирован, цель, сформированная в докладе, достигнута; доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом; представлено современное видение проблемы и возможные варианты ее разрешения. Доклад сопровождается демонстрацией наглядного материала (презентацией).	проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; использования простейших тестов для оценки работоспособности на занятиях оздоровительным плаванием.
Контрольное мероприятие по разделу	Организация и проведение учебной практике: Подбор упражнений для очень легкой нагрузки» «Упражнения для нагрузки умеренной интенсивности» «Упражнения для очень тяжелой нагрузки» «Методы тренировки» «1 зона(Аэробная направленность воздействия)» «II зона (преимущественно аэробная направленность воздействия)» «III зона (смешанная аэробная-анаэробная направленность воздействия) «Общая силовая подготовка» «Специальная силовая тренировка на суше» «Специально силовая тренировка в воде «Оздоровительн. плавание с девушками (женщинами)» «Оздоровительное плавания для мужчин разного возраста и уровня физического состояния»	
Промежуточный контроль	26-43	
Промежуточная аттестация	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	