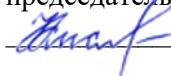


УТВЕРЖДАЮ  
 Проректор по УМР и КО,  
 председатель УМС СГСПУ  
  
 Н.Н. Кислова

## МОДУЛЬ "ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ" Физическая культура и спорт (элективные дисциплины) (оздоровительное плавание) рабочая программа дисциплины (модуля)

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Закреплена за кафедрой  | <b>Физического воспитания</b>  |
| Учебный план            | ФМФИ-621ППио(4г).plx<br>Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика |
| Квалификация            | <b>бакалавр</b>  |
| Форма обучения          | <b>очная</b>   |
| Общая трудоемкость      | <b>0 ЗЕТ</b>   |
| Часов по учебному плану | 328  |
| в том числе:            |  |
| аудиторные занятия      | 132  |
| самостоятельная работа  | 196  |

Виды контроля в семестрах:  
зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6

### 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 Ю.В., Левченко С.В.

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

**Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 09.03.03 Прикладная информатика. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. № 922

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 09.03.03 Прикладная информатика

утвержденного учёным советом вуза от 31.08.2020 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физического воспитания**

Протокол от 25.08.2020 г. № 1

Зав. кафедрой Залевская Е.Н.

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, физической культуры 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:** (указывается в соответствии с ФГОС ВО) 06 Связь, информационные и коммуникационные технологии

### 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, 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. |
|-------------|--|----------------|-------|-----------|
| 1.1         | Основы техники и методики обучения плаванию /Пр/               | 1              | 22    | 6         |
| 1.2         | Основы техники и методики обучения плаванию /Ср/               | 1              | 34    |           |
| 1.3         | Обучение способам плавания /Пр/                                | 2              | 22    | 6         |
| 1.4         | Обучение способам плавания /Ср/                                | 2              | 34    |           |
| 1.5         | Обучение способам плавания /Пр/                                | 3              | 22    | 6         |
| 1.6         | Обучение способам плавания /Ср/                                | 3              | 32    |           |
| 1.7         | Организация и правила проведения соревнований по плаванию /Пр/ | 4              | 22    | 6         |
| 1.8         | Организация и правила проведения соревнований по плаванию /Ср/ | 4              | 32    |           |
| 1.9         | Организация и проведение мероприятий на воде /Пр/              | 5              | 22    | 6         |
| 1.10        | Организация и проведение мероприятий на воде /Ср/              | 5              | 32    |           |
| 1.11        | Общая физическая подготовка /Пр/                               | 6              | 22    | 6         |
| 1.12        | Общая физическая подготовка /Ср/                               | 6              | 32    |           |

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

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

Практическое занятие 1. 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 всплывание, упражнения и игры на лежание, упражнения и игры на скольжение.

Практическое занятие 2. 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.

Практическое занятие 3. Старт и поворот при плавании кролем на груди.  
Изучение техники старта с бортика, с тумбы, подводящие упражнения для изучения техники поворота, выполнение старта с тумбы с проплыванием дистанции 50 м, выполнение поворота «маятник» на дистанции 50 м кролем на груди.

Практическое занятие 4. 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.

Практическое занятие 5. Старт и поворот при плавании кролем на спине.  
Изучение техники старта из воды, изучение техники поворота, выполнение старта из воды с проплыванием дистанции 50 м, выполнение поворота «маятник» на дистанции 50 м кролем на спине.

Практическое занятие 6. 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.

Практическое занятие 7. 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.

Практическое занятие 8. 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.

Практическое занятие 9. 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.

Практическое занятие 10. 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.

Практическое занятие 11. Общая физическая подготовка.  
Составить комплекс упражнений для освоения техники плавания кролем на груди, провести подготовительные упражнения для изучения способа плавания брасс.

Практическое занятие 12. 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 студентов  | Продукты деятельности                                      |
|-------|--|--|--|
| 1     | Характеристика и содержание элективной дисциплины «щздоровительное 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 студента**

| № п/п | Темы дисциплины | Содержание самостоятельной работы студентов   | Продукты деятельности                                  |
|-------|-----------------|---|--|
| 1     | Кроль на груди  | История развития способа плавания кроль на груди.<br>Конспектирование анализа техники и методики обучения способу плавания кролем на груди. | Конспект по методике обучения кролем на груди          |
| 2     | Кроль на спине  | История развития способа плавания кроль на спине.<br>Конспектирование анализа техники и методики обучения способу плавания кролем на спине. | Конспект по методике обучения кролем на груди          |
| 3     | Брасс           | История развития способа плавания брасс.<br>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 | А.С. Казызаева,<br>О.Б. Галеева,<br>Е.С. Жукова, | 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.,<br>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**

- 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
- 1С:ИТС ПРОФ ВУЗ
- Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»

**6.3 Перечень информационных справочных систем**

- Elsevier (база данных «Freedom Collection» и коллекции электронных книг «Freedom Collection eBook collection»),
- SCOPUS издательства Elsevier
- SpringerNature (национальная подписка на полнотекстовые ресурсы)
- БД «Polpred.com. Обзор СМИ»

|   |
|---|
| - УИС РОССИЯ                                |
| - ЭБС «E-LIBRARY.RU»                        |
| - ЭБС «ЛАНЬ»                                |
| - ЭБС «РУКОНТ» (Контекстум)                 |
| - ЭБС «Университетская библиотека онлайн»   |
| - ЭБС «ЮРАЙТ» (Коллекция Легендарные книги) |
| - ЭБС «IPR BOOKS»                           |

#### 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., 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.  |

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

Работа над 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 «Физическая культура и спорт (элективные 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 09.03.03 Прикладная информатика  
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)»

| 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                         |   |



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 09.03.03 Прикладная информатика  
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)»

| 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              |  |

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 09.03.03 Прикладная информатика  
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)»

| 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                |   |

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 09.03.03 Прикладная информатика  
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)»

| 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  |   |

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 09.03.03 Прикладная информатика  
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)»

| 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   |  |



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 09.03.03 Прикладная информатика  
Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)»

| 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 |  |