Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 04.09.2024 16:05:54
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

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ
# Оздоровительное плавание

## рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**

Учебный план ФЭУС-б24ЭИо(5г)
Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль): «Экономика» и «Информатика»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328
в том числе:
аудиторные занятия 108
самостоятельная работа 220

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 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Вид занятий | УП | РПД | УП | РПД | УП | РПД | УП | РПД | УП | РПД | УП | РПД | УП | РПД |
| Практические | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 108 | 108 |
| В том числе инт. | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 24 | 24 |
| Итого ауд. | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 108 | 108 |
| Контактная работа | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 108 | 108 |
| Сам. работа | 38 | 38 | 38 | 38 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 36 | 220 | 220 |
| Итого | 56 | 56 | 56 | 56 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 328 | 328 |

Программу составил(и):

Засыпкина Юлия Валериевна
Левченко Сергей Васильевич

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

Рабочая программа дисциплины

**Оздоровительное плавание**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

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

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль): «Экономика» и «Информатика»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 26.04.2024 г. протокол №10

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физического воспитания и спорта**

Протокол от 25.06.2024 г. №11
Зав. кафедрой Воеводина Т.М.

Начальник УОП


_____ Н.А. Доманина

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

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

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

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

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

Цикл (раздел) ОП: Б1.О.03

**2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:**

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

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

Безопасность жизнедеятельности

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

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

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

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

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

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

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

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр | Часов | Интеракт. |
|---|---|---|---|---|
| | **Раздел 1** | | | |
| 1.1 | Начальное обучение плаванию /Пр/ | 1 | 8 | 2 |
| 1.2 | Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на груди /Пр/ | 1 | 10 | 2 |
| 1.3 | Основы техники и методики обучения плаванию /Ср/ | 1 | 38 | 0 |
| | **Раздел 2** | | | |
| 2.1 | Старт и поворот при плавании кролем на груди /Пр/ | 2 | 8 | 2 |
| 2.2 | Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на спине /Пр/ | 2 | 10 | 2 |
| 2.3 | Обучение способам плавания /Ср/ | 2 | 38 | 0 |
| | **Раздел 3** | | | |
| 3.1 | Старт и поворот при плавании кролем на спине /Пр/ | 3 | 8 | 2 |
| 3.2 | Спортивное плавание. Способ плавания – брасс /Пр/ | 3 | 10 | 2 |
| 3.3 | Обучение способам плавания /Ср/ | 3 | 36 | 0 |
| | **Раздел 4** | | | |
| 4.1 | Старт и поворот при плавании брассом /Пр/ | 4 | 8 | 2 |
| 4.2 | Спортивное плавание. Способ плавания – дельфин /Пр/ | 4 | 10 | 2 |
| 4.3 | Организация и правила проведения соревнований по плаванию /Ср/ | 4 | 36 | 0 |
| | **Раздел 5** | | | |
| 5.1 | Старт и поворот при плавании дельфином /Пр/ | 5 | 8 | 2 |
| 5.2 | Спортивные соревнования и судейство /Пр/ | 5 | 10 | 2 |
| 5.3 | Организация и проведение мероприятий на воде /Ср/ | 5 | 36 | 0 |
| | **Раздел 6** | | | |
| 6.1 | Общая физическая подготовка /Пр/ | 6 | 8 | 2 |
| 6.2 | Развитие физических качеств /Пр/ | 6 | 10 | 2 |
| 6.3 | Общая физическая подготовка /Ср/ | 6 | 36 | 0 |

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

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

**1 семестр, 9 практических занятий**

Практические занятия № 1-4 (8 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 всплывание, упражнения и игры на лежание, упражнения и игры на скольжение.

Практические занятия № 5-9 (10 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, 9 практических занятий**

Практические занятия № 1-4 (8 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 «маятник» на дистанции 50 м кролем на груди.

Практические занятия № 5-9 (10 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, 9 практических занятий**

Практические занятия № 1-4 (8 часов)

Старт и поворот при плавании кролем на спине.

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

Практические занятия № 5-9 (10 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, 9 практических занятий**

Практические занятия № 1-4 (8 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 № 5-9 (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, 9 практических занятий**

Практические занятия № 1-4 (8 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 № 5-9 (10 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, 9 практических занятий**

Практические занятия № 1-4 (8 часов)

Общая физическая подготовка.

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

Практические занятия № 5-9 (10 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».<br>«Возникновение плавания».<br>«Основные этапы плавания в дореволюционной России».<br>«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.<br>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 | А. С. Казызаева, О. Б. Галеева, Е. С. Жукова, М. Д. Бакшеев | Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание : учебное пособие : [16+] /; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. — 120 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483291. – Библиогр.: с. 104. – Текст : электронный. | Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. |
| Л1.2 | Чертов Н. В. | Теория и методика плавания : учебник / Н. В. Чертов ; Южный федеральный университет, Факультет физической культуры и спорта. – 452 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104. – ISBN 978-5-9275-0929-4. – Текст : электронный. | Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2011. |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему | Издательство, год |
|---|---|---|---|
| Л2.1 | Герасимов С. Н. | Основы безопасности на учебных занятиях по плаванию в вузе : учебное пособие : [16+] / С. Н. Герасимов, Е. В. Волкова. – 36 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228958. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-1986-1. – Текст : электронный. | Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2012. |
| Л2.2 | Жукова Е. С. | Организация и проведение зрелищных мероприятий на воде : учебное пособие : [16+] / Е. С. Жукова, И. В. Абраменко, Г. А. Тарасевич ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – 156 с. : схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: | Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336074. – Библиогр.: с. 98-99. – Текст : электронный. | |

**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; 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.

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль): «Экономика» и «Информатика»
Рабочая программа дисциплины «Оздоровительное плавание»

Приложение

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 | | 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) | 2 | 5 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | | 12 | 25 |
| Промежуточный контроль | | 28 | 50 |
| Промежуточная аттестация | | | |
| | Итого: | 56 | 100 |

| 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».<br>«Возникновение плавания».<br>«Основные этапы плавания в дореволюционной России».<br>«Развитие плавания в России с 1917 года». |
| Контрольное мероприятие по разделу | Скольжение max 5 баллов | |

| | | |
|---|---|---|
| | Дыхание в воду max 5 баллов<br>Поплавок max 5 баллов<br>Звездочка max 5 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |
| **Текущий контроль по разделу «Общая физическая подготовка»** | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Темы: общеразвивающие упражнения из положения стоя, сидя, лежа для различных групп мышц; упражнения на равновесие; упражнение на осанку;<br>Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; |
| Самостоятельная работа (обяз.) | ведение дневника самоконтроля max 10 баллов | |
| Контрольное мероприятие по разделу | Тесты оценки ОФП max 20 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |
| Промежуточная аттестация | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине | |

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль): «Экономика» и «Информатика»
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 |

| Вид контроля | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов | Темы для изучения и образовательные результаты |
|---|---|---|
| **Текущий контроль по разделу «Обучение способам плавания»** | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Темы: техника плавания кроль на спине, кроль на груди<br>Образовательные результаты:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет: системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.) | Краткое сообщение по теме max 10 | Разработка комплекса упражнений и подбор игр к группе по освоению с водой |
| Контрольное мероприятие по разделу | Техника плавания кроль на спине max 10 баллов<br>Техника плавания кроль на груди max 10 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |
| **Текущий контроль по разделу «Общая физическая подготовка»** | | |

| | | |
|---|---|---|
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Темы: Особенности воспитания физических качеств средствами плавания: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости.<br>Прием контрольных нормативов.<br>Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; |
| Самостоятельная работа (обяз.) | ведение дневника самоконтроля max 10 баллов | |
| Контрольное мероприятие по разделу | Тесты оценки ОФП max 20 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |
| Промежуточная аттестация | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине | |

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль): «Экономика» и «Информатика»
Рабочая программа дисциплины «Оздоровительное плавание»

Курс 2 Семестр 3

| Вид контроля | | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---|---|---|---|
| **Наименование раздела: «Обучение спортивным способам плавания»** | | | |
| Текущий контроль по 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 |

| 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; |

| | | |
|---|---|---|
| | | Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; |
| Самостоятельная работа (обяз.) | ведение дневника самоконтроля max 10 баллов | |
| Контрольное мероприятие по разделу | Тесты оценки ОФП max 20 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |
| Промежуточная аттестация | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине | |

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль): «Экономика» и «Информатика»
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 | | 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 |

| Вид контроля | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов | Темы для изучения и образовательные результаты |
|---|---|---|
| **Текущий контроль по разделу «Обучение способам плавания»** | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Темы: Спортивные способы плавания и дистанции.<br>Образовательные результаты:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет: системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.) | Краткое сообщение по теме max 10 баллов | Конспект по методике обучения спортивным способам плавания |
| Контрольное мероприятие по разделу | 25 м способом брасс max 5 баллов<br>25 м способом дельфин max 5 баллов<br>25 м способом кроль на спине max 5 баллов<br>25 м способом кроль на груди max 5 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |
| **Текущий контроль по разделу «Общая физическая подготовка»** | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Темы: Особенности воспитания физических качеств средствами плавания: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости.<br>Прием контрольных нормативов.<br>Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; |
| Самостоятельная работа (обяз.) | ведение дневника самоконтроля max 10 баллов | |
| Контрольное мероприятие по разделу | Тесты оценки ОФП max 20 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |
| Промежуточная аттестация | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине | |

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль): «Экономика» и «Информатика»
Рабочая программа дисциплины «Оздоровительное плавание»

Курс 3 Семестр 5

| Вид контроля | | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---|---|---|---|
| **Наименование раздела: «Организация и правила проведения соревнований по плаванию»** | | | |
| Текущий контроль по разделу: | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 16 | 20 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2 | 10 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по разделу | | 10 | 20 |
| Промежуточный контроль | | 28 | 50 |
| **Наименование 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 |

| 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 разделу | | 10 | 20 |
| Промежуточный контроль | | 28 | 50 |
| Промежуточная аттестация | | | |
| | Итого: | 56 | 100 |

| 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 max10баллов | |
| 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 | |