Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 06.08.2024 15:18:48
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра теоретических основ и методики физического воспитания

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

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ
Оздоровительное плавание
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Теоретических основ и методики физического воспитания**

Учебный план ФФКС-624Пз(4г6м)
Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль): «Физическая культура»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328
в том числе:
аудиторные занятия 36
самостоятельная работа 292

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	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	36	36
В том числе инт.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	12	12
Итого ауд.	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	36	36
Контактная работа	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	36	36
Сам. работа	50	50	50	50	48	48	48	48	48	48	48	48	292	292
Итого	56	56	56	56	54	54	54	54	54	54	54	54	328	328

Программу составил(и):

Лапина Наталья Михайловна

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 44.03.01 Педагогическое образование. Утвержден приказом Министерства образование и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 121

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль): «Физическая культура»
утвержденного Учёным советом СГСПУ от 26.04.2024 г. протокол №10

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Теоретических основ и методики физического воспитания

Протокол от 25.06.2024 г. №11
Зав. кафедрой Майорова Н.В.

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:

Плавание с методикой преподавания

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. Начальное обучение плаванию			
1.1	Начальное обучение плаванию /Пр/	1	2	2
1.2	Начальное обучение плаванию/Ср/	1	15	0
1.3	Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на груди /Пр/	1	2	0
1.4	Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на груди /Ср/	1	20	0
1.5	Старт и поворот при плавании кролем на груди /Пр/	1	2	0
1.6	Старт и поворот при плавании кролем на груди /Ср/	1	15	0
	Раздел 2. Спортивное плавание. Способ плавания кроль на спине			
2.1	Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на спине /Пр/	2	2	2
2.2	Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на спине /Ср/	2	20	0
2.3	Старт и поворот при плавании кролем на спине /Пр/	2	2	0
2.4	Старт и поворот при плавании кролем на спине /Ср/	2	15	0
2.5	Оздоровительное плавание кролем на спине /Пр/	2	2	0
2.6	Оздоровительное плавание кролем на спине /Ср/	2	15	0
	Раздел 3. Спортивное плавание. Способ плавания брасс			
3.1	Спортивное плавание. Способ плавания – брасс /Пр/	3	2	2
3.2	Спортивное плавание. Способ плавания – брасс /Ср/	3	16	0
3.3	Старт и поворот при плавании брассом /Пр/	3	2	0
3.4	Старт и поворот при плавании брассом /Ср/	3	16	0
3.5	Оздоровительное плавание способом брасс /Пр/	3	2	0
3.6	Оздоровительное плавание способом брасс /Ср/	3	16	0
	Раздел 4. Спортивное плавание. Способ плавания баттерфляй			
4.1	Спортивное плавание. Способ плавания баттерфляй /Пр/	4	2	2
4.2	Спортивное плавание. Способ плавания баттерфляй /Ср/	4	16	0
4.3	Старт и поворот при плавании баттерфляем /Пр/	4	2	0
4.4	Старт и поворот при плавании баттерфляем /Ср/	4	16	0
4.5	Комплексное плавание /Пр/	4	2	0
4.6	Комплексное плавание /Ср/	4	16	0
	Раздел 5. Судейство соревнований по плаванию			

5.1	Правила соревнований /Пр/	5	2	2
5.2	Правила соревнований /Ср/	5	16	0
5.3	Судейство соревнований /Пр/	5	2	0
5.4	Судейство соревнований /Ср/	5	16	0
5.5	Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий на воде /Пр/	5	2	0
5.6	Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий на воде /Ср/	5	16	0
	Раздел 6. Развитие физических качеств			
6.1	Общая физическая подготовка пловца /Пр/	6	2	2
6.2	Общая физическая подготовка пловца /Пр/	6	24	0
6.3	Развитие физических качеств средствами плавания /Пр/	6	4	0
6.4	Развитие физических качеств средствами плавания /Ср/	6	24	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

1 семестр, 3 практических занятия

Раздел 1. Начальное обучение плаванию

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Начальное обучение плаванию

Вопросы и задания:

Семь групп освоения с водой: элементарные движения рук и ног в воде, способы передвижения в воде по дну, упражнения на дыхание, упражнения на погружение в воду, упражнения на всплывание, упражнения на лежание, упражнения на скольжение. Подвижные игры на воде

Практическое занятие №2 (2 часа)

Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на груди

Вопросы и задания:

Техника движений ногами суше, в воде: упражнения у неподвижной опоры, упражнения с подвижной опорой и без опоры, техника движений руками на суше, в воде: упражнения у неподвижной опоры, упражнения 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 (2 часа)

Старт и поворот при плавании кролем на груди

Вопросы и задания

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.

2 семестр, 3 практических занятия

Раздел 2 Спортивное плавание. Способ плавания кроль на спине

Практическое занятие №1 (2 часа)

Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на спине

Вопросы и задания:

Изучение техники движений ногами на суше, в воде: упражнения у неподвижной опоры, упражнения с подвижной опорой и без опоры, движения руками на суше, в воде: упражнения у неподвижной опоры, упражнения с подвижной опорой и без опоры, в полной координации: упражнения у неподвижной опоры, упражнения 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 № 2 (2 часа)

Старт и поворот при плавании кролем на спине

Вопросы и задания

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.

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Оздоровительное плавание кролем на спине

Вопросы и задания:

Проплавание дистанций 50 м, 100 м. 200 м кролем на спине – на руках, на ногах в полной координации, плавание с лопатками.

Плавание 10 минут кролем на спине на ногах, плавание 10 минут кролем на спине на руках. Плавание 30 минут без остановки кролем на спине

3 семестр, 3 практических занятия

Раздел 3 Спортивное плавание. Способ плавания брасс

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Спортивное плавание. Способ плавания – брасс

Вопросы и задания:

Изучение техники движений ногами на суше, в воде: упражнения у неподвижной опоры, упражнения с подвижной опорой и без опоры, движения руками на суше, в воде: упражнения у неподвижной опоры, упражнения с подвижной опорой и без опоры, в полной координации: упражнения у неподвижной опоры, упражнения с подвижной опорой и без опоры, в согласовании с дыханием, прохождение дистанции 25 м на технику плавания в полной координации брассом.

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Старт и поворот при плавании брассом.

Вопросы и задания:

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 №3 (2 часа)

Оздоровительное плавание брассом

Вопросы и задания:

Проплавание дистанций 50 м, 100 м. 200 м брассом – на задержке дыхания и дыхание 1 к 1.

Эстафеты 4х25 м, 4х50 м брассом.

Плавание 10 минут брассом на ногах, плавание 10 минут брассом на руках. Плавание 30 минут без остановки брассом

4 семестр, 3 практических занятия

Раздел 4 Спортивное плавание. Способ плавания баттерфляй

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Спортивное плавание. Способ плавания - баттерфляй

Вопросы и задания:

Изучение техники движений ногами на суше, в воде: упражнения у неподвижной опоры, упражнения с подвижной опорой и без опоры, движения руками на суше, в воде: упражнения у неподвижной опоры, упражнения с подвижной опорой и без опоры, в полной координации: упражнения у неподвижной опоры, упражнения с подвижной опорой и без опоры, в согласовании с дыханием, прохождение дистанции 25 м на технику плавания в полной координации баттерфляем

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Старт и поворот при плавании баттерфляем

Вопросы и задания:

Изучение техники старта при плавании баттерфляем, изучение техники поворота при плавании баттерфляем, выполнение старта с прохождением дистанции 50 м баттерфляем, выполнение поворота при плавании баттерфляем на дистанции 50 м.

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Комплексное плавание

Вопросы и задания:

Проплавание дистанций 100 м, 200 м. 400 м комплексным плавание – на руках, на ногах, в полной координации

Плавание различных дистанций с использованием специальных плавательных упражнений

5 семестр, 3 практических занятия

Раздел 5 Судейство соревнований по плаванию

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Правила соревнований

Вопросы и задания:

Способы плавания и дистанции. Классификация соревнований, программа соревнований, правила проведения соревнований разного ранга.

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Судейство соревнований

Вопросы и задания:

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 № 3 (2 часа)

Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий на воде

Вопросы и задания:

Правила безопасности проведения физкультурно-массовых мероприятий на воде. Сценарий мероприятия. Подвижные игры на воде. Эстафетное плавание, водное поло.

6 семестр, 3 практических занятия

Раздел 6 Развитие физических качеств

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Общая физическая подготовка пловца

Вопросы и задания:

Общая физическая подготовка на суше, общая физическая подготовка в воде. Комплексы упражнений для совершенствования спортивных способов плавания

Практические занятия № 2-3 (4 часа)

Развитие физических качеств средствами плавания

Вопросы и задания:

Составление комплексов упражнений направленного развития физических способностей у занимающихся (координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых, выносливости, гибкости) средствами плавания, составить и провести занятие на суше в форме «Круговая тренировка» по плаванию.

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1	Начальное обучение плаванию	1. Подобрать игры на воде для семи групп освоения с водой	Конспект
2	Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на груди	1. Написать анализ техники плавания кролем на груди 2. Написать методику обучения техники плавания кролем на груди	Конспект Конспект

3	Старт и поворот при плавании кролем на груди	1. Написать анализ и методику обучения повороту «маятник» и старту с тумбы при плавании кролем на груди	Конспект
4	Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на спине	1. Написание анализа техники плавания кролем на спине 2. Написание методики обучения техники плавания кролем на спине	Конспект Конспект
5	Старт и поворот при плавании кролем на спине	1. Написать анализ и методику обучения повороту «маятник» и старту из воды при плавании кролем на спине	Конспект
6	Оздоровительное плавание кролем на спине	1. Составить оздоровительную тренировку с использованием способа плавания кролем на спине	Конспект
7	Спортивное плавание. Способ плавания – брасс	1. Написание анализа техники плавания брассом 2. Написание методики обучения техники плавания брассом	Конспект Конспект
8	Старт и поворот при плавании брассом	1. Написать анализ и методику обучения повороту и старту с тумбы при плавании брассом	Конспект
9	Оздоровительное плавание брассом	1. Составить оздоровительную тренировку с использованием способа плавания брасс	Конспект
10	Спортивное плавание. Способ плавания – баттерфляй	1. Написание анализа техники плавания баттерфляем 2. Написание методики обучения техники плавания баттерфляем	Конспект Конспект
11	Старт и поворот при плавании баттерфляем	1. Написать анализ и методику обучения повороту и старту с тумбы при плавании баттерфляем	Конспект
12	Комплексное плавание	1. Написание анализ прохождения дистанций комплексным плаванием	Конспект
13	Правила соревнований	1. План положения о соревнованиях по плаванию	Положение
14	Судейство соревнований	1. Написать состав судейской коллегии и их обязанности	Конспект
15	Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий на воде	1. Написать сценарий физкультурно-оздоровительного мероприятия на воде	Сценарий
16	Общая физическая подготовка пловца	1. Разработать комплексы подготовительных и подводящих упражнений для спортивных способов плавания 2. Составить комплексы упражнений для подготовительной части занятия с направленностью на определенный способ плавания	Конспект Конспект
17	Развитие физических качеств средствами плавания	1. Составление комплексов упражнений на развитие физических качеств (выносливости, скорости, силы, гибкости) средствами плавания. 2. Составить комплексы упражнений в воде в оздоровительных целях с использованием различных способов плавания и игр	Конспект Конспект
Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор			
№ п/п	**Темы дисциплины**	**Содержание самостоятельной работы**	**Продукты деятельности**
1	Начальное обучение плаванию	1. История развития способа плавания кроль на груди.	Реферат
2	Спортивное плавание. Способ плавания кроль на спине	1. История развития способа плавания кроль на спине	Реферат
3	Спортивное плавание. Способ плавания брасс	1. История развития способа плавания брассом	Реферат
4	Спортивное плавание. Способ плавания баттерфляй	1. История развития способа плавания дельфин и баттерфляй	Реферат
5	Судейство соревнований по плаванию	1. Написать положение о соревнования по плаванию в общеобразовательной школе (для обучающихся начальных классов, средних классов и старшеклассников)	Положение о соревнованиях
6	Развитие физических качеств	1. Написать реферат на тему «Сильнейшие пловцы мира», «Сильнейшие пловцы СССР», «Сильнейшие пловцы России»	Реферат
5.3. Образовательные технологии			
При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные			

технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины.
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л1.1	Казызаева А.С., Галеева О.Б.	Основы техники спортивных способов плавания: учебное пособие. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274597	Омск: Издательство СибГУФК, 2010.
Л1.2	Лушпа А.А.	Плавание: учебное пособие. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012.
Л1.3	Чертов Н.В.	Теория и методика плавания: учебник. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241104&sr=1	Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2011.

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	Герасимов С.Н., Волкова Е.В.	Основы безопасности на учебных занятиях по плаванию в вузе: учебное пособие. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=228958&sr=1	Новосибирск: НГТУ, 2012.
Л2.2	Жукова Е.С.	Организация и проведение зрелищных мероприятий на воде: учебное пособие. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336074	Омск: Издательство СибГУФК, 2013.
Л2.3	Кислица Н.Т., Семянникова В.В.	Плавание: учебно-методическое пособие. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272201	Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011.
Л2.4	Петрова Н.Л., Баранов В.А.	Плавание: начальное обучение с видеокурсом. https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461426	Москва: Человек, 2013.

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.

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»

Курс 1 Семестр 1

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Наименование раздела: «Начальное обучение плаванию»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	20	40
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	15	20
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	5	15
Контрольное мероприятие по разделу		5	10
Промежуточный контроль		45	85
Промежуточная аттестация		9	15
	Итого:	**56**	**100**

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Начальное обучение плаванию»			
1	Аудиторная работа	Активная работа на занятии: - выполнение семи групп освоения с водой - проплывание отрезков, дистанций способом плавания кроль на груди - выполнение старта и поворота при плавании способом кроль на груди max 40 баллов	Начальное обучение плаванию Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на груди Старт и поворот при плавании кролем на груди Образовательные результаты: 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. Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	1. Подобрать игры на воде для семи групп освоения с водой 2. Написать анализ техники плавания кролем на груди 3. Написать методику обучения техники плавания кролем на груди 4. Составить оздоровительную тренировку с использованием способа плавания кролем на груди Критерии оценивания конспектов:	Начальное обучение плаванию Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на груди Старт и поворот при плавании кролем на груди Образовательные результаты:

		5 баллов – конспект написан разборчиво, раскрыты все пункты анализа техники плавания: положения тела, фазы движений ногами, фазы движений руками, полная координация движений в согласовании с дыханием. Методика обучения записана в таблицу, расписана по следующей схеме: упражнения для изучения техники плавания на ногах – у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры; упражнения для изучения техники плавания на руках – у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры; упражнения техники плавания в полной координации в согласовании с дыханием – у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры. Полностью описана техника и методика обучения старту и повороту. К каждому упражнению даны методические указания и дозировка 4 балла - конспект написан разборчиво, раскрыты все пункты анализа техники плавания и методики обучения (см. 5 баллов). Имеются 2-3 незначительные ошибки в описании техники плавания и методике обучения. 3 балла - конспект написан не разборчиво, раскрыты не все пункты анализа техники плавания и методики обучения (см. 5 баллов). Имеются 3-5 ошибок в описании техники плавания и методике обучения. 2 балла - конспект написан не разборчиво, раскрыты не все пункты анализа техники плавания и методики обучения (см. 5 баллов). Имеются более 5 ошибок в описании техники плавания и методике обучения. Не описаны старт и поворот. Max 20 баллов	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. Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.
3	Самостоятельная работа (на выбор)	1. История развития способа плавания кроль на груди. Критерии оценивания: 15 баллов – реферат соответствует теме и отражает основные положения, и написан разборчиво, структурирован, полнота и логичность изложения, методология анализа, раскрытие темы. Присутствует план, введение, заключение и список литературы. Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностей содержит дополнительные сведения, почерпнутые обучающимся из других источников. 10 балла – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы. 5 балла – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, нет плана, не указан список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы. Max 15 баллов	Начальное обучение плаванию Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на груди Старт и поворот при плавании кролем на груди Образовательные результаты: 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. Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.
Контрольное мероприятие по разделу		Проплывание дистанции 100 м кролем на груди Max 10	
Промежуточный контроль (количество баллов)		45-85	
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: «Спортивное плавание. Способ плавания кроль на спине»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	20	40
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	15	20
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	5	15
Контрольное мероприятие по разделу		5	10
Промежуточный контроль		45	85
Промежуточная аттестация		9	15
Итого:		**56**	**100**

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Спортивное плавание. Способ плавания кроль на спине»			
1	Аудиторная работа	Активная работа на занятии: - проплывание отрезков, дистанций способом плавания кроль на спине - выполнение старта и поворота при плавании способом кроль на спине - оздоровительное плавание кролем на спине max 40 баллов	Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на спине Старт и поворот при плавании кролем на спине Оздоровительное плавание кролем на спине Образовательные результаты: 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. Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	1. Написание анализа техники плавания кролем на спине 2. Написание методики обучения техники плавания кролем на спине 3. Написать анализ и методику обучения повороту «маятник» и старту из воды при плавании кролем на спине 4. Составить оздоровительную тренировку с использованием способа плавания кролем на спине Критерии оценивания конспектов: 5 баллов – конспект написан разборчиво, раскрыты все пункты анализа техники плавания: положения тела, фазы движений ногами, фазы движений руками, полная координация движений в согласовании с	Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на спине Старт и поворот при плавании кролем на спине Оздоровительное плавание кролем на спине Образовательные результаты: Знает влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и

		дыханием. Методика обучения записана в таблицу, расписана по следующей схеме: упражнения для изучения техники плавания на ногах – у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры; упражнения для изучения техники плавания на руках – у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры; упражнения техники плавания в полной координации в согласовании с дыханием – у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры. Полностью описана техника и методика обучения старту и повороту. К каждому упражнению даны методические указания и дозировка 4 балла - конспект написан разборчиво, раскрыты все пункты анализа техники плавания и методики обучения (см. 5 баллов). Имеются 2-3 незначительные ошибки в описании техники плавания и методике обучения. 3 балла - конспект написан не разборчиво, раскрыты не все пункты анализа техники плавания и методики обучения (см. 5 баллов). Имеются 3-5 ошибок в описании техники плавания и методике обучения. 2 балла - конспект написан не разборчиво, раскрыты не все пункты анализа техники плавания и методики обучения (см. 5 баллов). Имеются более 5 ошибок в описании техники плавания и методике обучения. Не описаны старт и поворот. Max 20 баллов	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. Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.
3	Самостоятельная работа (на выбор)	1. История развития способа плавания кроль на спине Критерии оценивания: 15 баллов – реферат соответствует теме и отражает основные положения, и написан разборчиво, структурирован, полнота и логичность изложения, методология анализа, раскрытие темы. Присутствует план, введение, заключение и список литературы. Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностей содержит дополнительные сведения, почерпнутые обучающимся из других источников. 10 балла – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы. 5 балла – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, нет плана, не указан список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы. Max 15 баллов	Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на спине Старт и поворот при плавании кролем на спине Оздоровительное плавание кролем на спине Образовательные результаты: 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. Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.
Контрольное мероприятие по разделу		Проплывание 50 м кролем на спине на технику и 50 м кролем на груди или кролем на спине на время (норматив ГТО бронзовый – золотой знак, 6-7ступень)) Max 10 баллов	
Промежуточный контроль (количество баллов)		45-85	
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: «Спортивное плавание. Способ плавания брасс»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	20	40
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	15	20
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	5	15
Контрольное мероприятие по разделу		5	10
Промежуточный контроль		45	85
Промежуточная аттестация		9	15
	Итого:	**56**	**100**

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Спортивное плавание. Способ плавания брасс»			
1	Аудиторная работа	Активная работа на занятии: - проплывание отрезков, дистанций способом плавания брасс - выполнение старта и поворота при плавании способом брассом - оздоровительное плавание брассом max 40 баллов	Спортивное плавание. Способ плавания – брасс Старт и поворот при плавании брассом Оздоровительное плавание способом брасс Образовательные результаты: 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. Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	1. Написание анализа техники плавания брассом 2. Написание методики обучения техники плавания брассом 3. Написать анализ и методику обучения повороту и старту с тумбы при плавании брассом 4. Составить оздоровительную тренировку с использованием способа плавания брасс Критерии оценивания конспектов: 5 баллов – конспект написан разборчиво, раскрыты все пункты анализа техники плавания: положения тела, фазы движений ногами, фазы движений руками, полная координация движений в согласовании с дыханием. Методика обучения записана в таблицу, расписана по следующей схеме: упражнения для изучения техники плавания на ногах – у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры; упражнения	Спортивное плавание. Способ плавания – брасс Старт и поворот при плавании брассом Оздоровительное плавание способом брасс Образовательные результаты: Знает влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и организацию спортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни.

		для изучения техники плавания на руках – у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры; упражнения техники плавания в полной координации в согласовании с дыханием – у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры. Полностью описана техника и методика обучения старту и повороту. К каждому упражнению даны методические указания и дозировка 4 балла - конспект написан разборчиво, раскрыты все пункты анализа техники плавания и методики обучения (см. 5 баллов). Имеются 2-3 незначительные ошибки в описании техники плавания и методике обучения. 3 балла - конспект написан не разборчиво, раскрыты не все пункты анализа техники плавания и методики обучения (см. 5 баллов). Имеются 3-5 ошибок в описании техники плавания и методике обучения. 2 балла - конспект написан не разборчиво, раскрыты не все пункты анализа техники плавания и методики обучения (см. 5 баллов). Имеются более 5 ошибок в описании техники плавания и методике обучения. Не описаны старт и поворот. Max 20 баллов	Умеет применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.
3	Самостоятельная работа (на выбор)	1. История развития способа плавания брасс Критерии оценивания: 15 баллов – реферат соответствует теме и отражает основные положения, и написан разборчиво, структурирован, полнота и логичность изложения, методология анализа, раскрытие темы. Присутствует план, введение, заключение и список литературы. Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностей содержит дополнительные сведения, почерпнутые обучающимся из других источников. 10 балла – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы. 5 балла – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, нет плана, не указан список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы. Max 15 баллов	Спортивное плавание. Способ плавания – брасс Старт и поворот при плавании брассом Оздоровительное плавание способом брасс Образовательные результаты: 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. Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.
Контрольное мероприятие по разделу		Проплавание дистанции 50 м брассом на технику Max 10 баллов	
Промежуточный контроль (количество баллов)		45-85	
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: «Спортивное плавание. Способ плавания баттерфляй»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	20	40
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	15	20
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	5	15
Контрольное мероприятие по разделу		5	10
Промежуточный контроль		45	85
Промежуточная аттестация		9	15
	Итого:	**56**	**100**

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Спортивное плавание. Способ плавания баттерфляй»			
1	Аудиторная работа	Активная работа на занятии: - проплывание отрезков, дистанций способом плавания баттерфляй - выполнение старта и поворота при плавании способом баттерфляем - комплексное плавание (баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди) max 40 баллов	Спортивное плавание. Способ плавания баттерфляй Старт и поворот при плавании баттерфляем Комплексное плавание Образовательные результаты: 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. Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	1. Написание анализа техники плавания баттерфляем 2. Написание методики обучения техники плавания баттерфляем 3. Написать анализ и методику обучения повороту и старту с тумбы при плавании баттерфляем 4. Написание анализ прохождения дистанций комплексным плаванием Критерии оценивания конспектов:	Спортивное плавание. Способ плавания баттерфляй Старт и поворот при плавании баттерфляем Комплексное плавание Образовательные результаты:

		5 баллов – конспект написан разборчиво, раскрыты все пункты анализа техники плавания: положения тела, фазы движений ногами, фазы движений руками, полная координация движений в согласовании с дыханием. Методика обучения записана в таблицу, расписана по следующей схеме: упражнения для изучения техники плавания на ногах – у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры; упражнения для изучения техники плавания на руках – у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры; упражнения техники плавания в полной координации в согласовании с дыханием – у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры. Полностью описана техника и методика обучения старту и повороту. К каждому упражнению даны методические указания и дозировка 4 балла - конспект написан разборчиво, раскрыты все пункты анализа техники плавания и методики обучения (см. 5 баллов). Имеются 2-3 незначительные ошибки в описании техники плавания и методике обучения. 3 балла - конспект написан не разборчиво, раскрыты не все пункты анализа техники плавания и методики обучения (см. 5 баллов). Имеются 3-5 ошибок в описании техники плавания и методике обучения. 2 балла - конспект написан не разборчиво, раскрыты не все пункты анализа техники плавания и методики обучения (см. 5 баллов). Имеются более 5 ошибок в описании техники плавания и методике обучения. Не описаны старт и поворот. Max 20 баллов	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. Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.
3	Самостоятельная работа (на выбор)	1. История развития способа плавания дельфин и баттерфляй Критерии оценивания: 15 баллов – реферат соответствует теме и отражает основные положения, и написан разборчиво, структурирован, полнота и логичность изложения, методология анализа, раскрытие темы. Присутствует план, введение, заключение и список литературы. Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностей содержит дополнительные сведения, почерпнутые обучающимся из других источников. 10 балла – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы. 5 балла – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, нет плана, не указан список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы. Max 15 баллов	Спортивное плавание. Способ плавания баттерфляй Старт и поворот при плавании баттерфляем Комплексное плавание Образовательные результаты: 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. Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.
Контрольное мероприятие по разделу		Сдача контрольных нормативов на дистанции 50 м брасс, 50 м баттерфляй и 100 метров комплексное плавание Max 10 баллов	
Промежуточный контроль (количество баллов)		45-85	
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: «Судейство соревнований по плаванию»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	20	40
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	10	20
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	5	15
Контрольное мероприятие по разделу		5	10
Промежуточный контроль		45	85
Промежуточная аттестация		9	15
	Итого:	**56**	**100**

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Судейство соревнований по плаванию»			
1	Аудиторная работа	Активная работа на занятии: - проплывание дистанций спортивными способами плавания по правилам соревнований max 40 баллов	Правила соревнований Судейство соревнований Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий на воде Образовательные результаты: 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. Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	1. План положения о соревнованиях по плаванию Критерии оценивания 6 баллов –положение имеет название, цель, задачи, не определен возраст, не описано оборудование, не указано время и место проведения, организаторы соревнований. Не описана судейская коллегия. Не полно расписан ход мероприятия, дистанции не соответствуют заявленному возрасту, не указан порядок определения победителя и награждения	Правила соревнований Судейство соревнований Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий на воде Образовательные результаты:

		8 баллов –положение имеет название, цель, задачи, не определен возраст, не описано оборудование, указано время и место проведения, организаторы соревнования, указан не полный список судейской коллегии. Не полно расписан ход мероприятия, дистанции соответствуют заявленному возрасту, указан порядок определения победителя и награждения 10 баллов – положение имеет название, цель, задачи, определен возраст, описано оборудование, время и место проведения, организаторы соревнования. Полно расписан ход мероприятия, дистанции соответствуют заявленному возрасту, указан порядок определения победителя и награждения 2. Написать состав судейской коллегии и их обязанности Критерии оценивания 5 баллов – состав судейский коллегии написан полностью, с указанием обязанностей 4 балла – состав судейской коллегии описан на 80 %, есть ошибки в описании обязанностей судей 3 балла – состав судейской коллегии описан на 40%, есть ошибки в описании обязанностей судей 3. Написать сценарий физкультурно-оздоровительного мероприятия на воде 5 баллов – сценарий имеет название, цель, задачи, определен возраст, описано оборудование, время и место проведения, организаторы праздника. Полно расписан ход мероприятия, использован большой банк заданий, упражнений и игр, соответствующие заявленному возрасту, указан порядок определения победителя и награждения 4 балла – сценарий имеет название, цель, задачи, не определен возраст, не описано оборудование, указано время и место проведения, организаторы праздника. Не полно расписан ход мероприятия, использован небольшой банк заданий, упражнений и игр, соответствующие заявленному возрасту, указан порядок определения победителя и награждения 3 балла – сценарий имеет название, цель, задачи, не определен возраст, не описано оборудование, не указано время и место проведения, организаторы праздника. Не полно расписан ход мероприятия, использован мало заданий, упражнений и игр, соответствующие заявленному возрасту, не указан порядок определения победителя и награждения Max 20 баллов	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. Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.
3	Самостоятельная работа (на выбор)	1. Написать положение о соревнования по плаванию в общеобразовательной школе (для обучающихся начальных классов, средних классов и старшеклассников) 6 баллов –положение имеет название, цель, задачи, не определен возраст, не описано оборудование, не указано время и место проведения, организаторы соревнований. Не описана судейская коллегия. Не полно расписан ход мероприятия, дистанции не соответствуют заявленному возрасту, не указан порядок определения победителя и награждения 8 баллов –положение имеет название, цель, задачи, не определен возраст, не описано оборудование, указано время и место проведения, организаторы соревнования, указан не полный список судейской коллегии. Не полно расписан ход мероприятия, дистанции соответствуют заявленному возрасту, указан порядок определения победителя и награждения 10 баллов – положение имеет название, цель, задачи, определен возраст, описано оборудование, время и место проведения, организаторы соревнования. Полно расписан ход мероприятия, дистанции соответствуют заявленному возрасту, указан порядок определения победителя и награждения Max 10 баллов	Правила соревнований Судейство соревнований Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий на воде Образовательные результаты: 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. Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов

			физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.
Контрольное мероприятие по разделу		Проведение мини-соревнований по плаванию на своей группе Max 10 баллов	
Промежуточный контроль (количество баллов)		45-85	
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: «Развитие физических качеств»			
Текущий контроль по разделу:			
1	Аудиторная работа	20	40
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	15	20
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)	5	15
Контрольное мероприятие по разделу		5	5
Промежуточный контроль		45	85
Промежуточная аттестация		9	15
	Итого:	**56**	**100**

Виды контроля		Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу «Развитие физических качеств»			
1	Аудиторная работа	Активная работа на занятии: - выполнение упражнений ОФП суше и ОФП в воде. - выполнение упражнений для совершенствования спортивных способов плавания - выполнение комплексов упражнений направленного развития физических способностей у занимающихся (координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых, выносливости, гибкости) средствами плавания, составить и провести занятие на суше в форме «Круговая тренировка» по плаванию. Max 40 баллов	Общая физическая подготовка пловца Развитие физических качеств средствами плавания Образовательные результаты: 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. Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.
2	Самостоятельная работа (обязательные формы)	1. Разработать комплексы подготовительных и подводящих упражнений для спортивных способов плавания Критерии оценивания 3 балл – конспект с мелкими недочетами и удовлетворительное проведение урока; 4 балла – конспект и проведение урока с мелкими методическими ошибками; 5 балла – образцовый конспект и методически грамотно проведенный урок, правильным показом и рассказом	Общая физическая подготовка пловца Развитие физических качеств средствами плавания Образовательные результаты: Знает влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении

		2. Составить комплексы упражнений для подготовительной части занятия с направленностью на определенный способ плавания 3 балл – конспект с мелкими недочетами и удовлетворительное проведение урока; 4 балла - конспект и проведение урока с мелкими методическими ошибками; 5 балла - образцовый конспект и методически грамотно проведенный урок. 3. Составление комплексов упражнений на развитие физических качеств (выносливости, скорости, силы, гибкости) средствами плавания. Критерии оценивания: 3 балл – конспект с мелкими недочетами и удовлетворительное проведение урока; 4 балла – конспект и проведение урока с мелкими методическими ошибками; 5 балла – образцовый конспект и методически грамотно проведенный урок, правильным показом и рассказом 4. Составить комплексы упражнений в воде в оздоровительных целях с использованием различных способов плавания и игр Критерии оценивания 3 балл – конспект с мелкими недочетами и удовлетворительное проведение урока; 4 балла – конспект и проведение урока с мелкими методическими ошибками; 5 балла – образцовый конспект и методически грамотно проведенный урок, правильным показом и рассказом	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. Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.
3	Самостоятельная работа (на выбор)	1. Написать реферат на тему «Сильнейшие пловцы мира», «Сильнейшие пловцы СССР», «Сильнейшие пловцы России» Критерии оценивания 10 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. 12 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. 15 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.	Общая физическая подготовка пловца Развитие физических качеств средствами плавания Образовательные результаты: 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. Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.
Контрольное мероприятие по разделу		Тестирование – 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 (количество баллов)	45-85	
Промежуточная аттестация	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	