

Документ подписан простой электронной подписью

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Информация о владельце:

ФИО: Кислова Наталья Николаевна

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

Должность: Проректор по УМР и качеству образования

высшего образования

Дата подписания: 28.04.2017

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Уникальный программный ключ:

52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ

_____ Н.Н. Кислова

Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)(плавание) рабочая программа дисциплины (модуля)

| | | |
|-------------------------|---|----------------------------|
| Закреплена за кафедрой | Физического воспитания | |
| Учебный план | ФМФИ-б15ИИо(5г)АБ, ФМФИ-б16ИИИо(5г)АБ Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) С изменениями: протокол №8 от 25.03.2016 протокол №1 от 30.08.2016 протокол №1 от 30.11.2018 | |
| Квалификация | бакалавр | |
| Форма обучения | очная | |
| Общая трудоемкость | 0 ЗЕТ | |
| Часов по учебному плану | 328 | Виды контроля в семестрах: |
| в том числе: | | зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6 |
| аудиторные занятия | 198 | |
| самостоятельная работа | 130 | |

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) | |
|---|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|
| | УП | РПД | УП | РПД | УП | РПД | УП | РПД | УП | РПД | УП | РПД |
| Практические | 36 | 36 | 32 | 32 | 36 | 36 | 34 | 34 | 32 | 32 | 28 | 28 |
| В том числе инт. | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 18 | 18 | 20 | 20 |
| Итого ауд. | 36 | 36 | 32 | 32 | 36 | 36 | 34 | 34 | 32 | 32 | 28 | 28 |
| Контактная работа | 36 | 36 | 32 | 32 | 36 | 36 | 34 | 34 | 32 | 32 | 28 | 28 |
| Сам. работа | 18 | 18 | 22 | 22 | 18 | 18 | 22 | 22 | 24 | 24 | 26 | 26 |
| Итого | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 54 | 56 | 56 | 56 | 56 | 54 | 54 |

| Итого | |
|-------|-----|
| УП | РПД |
| 198 | 198 |
| 40 | 40 |
| 198 | 198 |
| 198 | 198 |
| 130 | 130 |
| 328 | 328 |

Программу составил(и):

Ю.В. Засыпкина

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

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)(плавание)

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.05

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

(С ДВУМЯ ПРОФИЛЯМИ ПОДГОТОВКИ) (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 09.02.2016г. №91)

составлена на основании учебного плана:

Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

С изменениями:

протокол №8 от 25.03.2016

протокол №1 от 30.08.2016

протокол №1 от 30.11.2018

утвержденного учёным советом вуза от 31.08.2015 протокол № 1.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физического воспитания

Протокол от 28.08.2018 г. № 1

Зав. кафедрой Залевская Е.Н.

Начальник УОП

_____ Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Целью освоения элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» является 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:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;

- 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, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Область профессиональной деятельности выпускников, освоивших программу бакалавриата, включает образование, социальную сферу, культуру.

Объектами профессиональной деятельности обучающихся, освоивших данную дисциплину, являются обучение, воспитание, развитие, просвещение, образовательные системы.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.Б

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Содержание дисциплины базируется на материале:

школьного курса "Физическая культура", "Анатомия", "Обществознание".

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

Подготовка к процедуре защиты и процедура защиты выпускной квалификационной работы

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

ОК-8: готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

Знать:

Уметь:

использовать средства физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;

Владеть:

системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение двигательных и функциональных возможностей организма;

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1 Знать:

3.2 Уметь:

использовать средства физической культуры для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность.

3.3 Владеть:

системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение двигательных и функциональных возможностей организма. Имеет опыт проведения физкультурно-массовых мероприятий и коммуникативного сотрудничества.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Интеракт. |
|-------------|---|----------------|-------|-----------|
|-------------|---|----------------|-------|-----------|

| | | | | |
|------|---|---|----|----|
| | Раздел 1. Основы техники и методики обучения плаванию | | | |
| 1.1 | Основы техники и методики обучения плаванию /Пр/ | 1 | 18 | 0 |
| 1.2 | Основы техники и методики обучения плаванию /Ср/ | 1 | 8 | 0 |
| | Раздел 2. Общая физическая подготовка | | | |
| 2.1 | Общая физическая подготовка /Пр/ | 1 | 18 | 0 |
| 2.2 | Общая физическая подготовка /Ср/ | 1 | 10 | 0 |
| | Раздел 3. Обучение спортивным способам плавания | | | |
| 3.1 | Обучение спортивным способам плавания /Пр/ | 2 | 16 | 0 |
| 3.2 | Обучение спортивным способам плавания /Ср/ | 2 | 12 | 0 |
| | Раздел 4. Общая физическая подготовка | | | |
| 4.1 | Общая физическая подготовка /Пр/ | 2 | 16 | 0 |
| 4.2 | Общая физическая подготовка /Ср/ | 2 | 10 | 0 |
| | Раздел 5. Обучение спортивным способам плавания | | | |
| 5.1 | Обучение спортивным способам плавания /Пр/ | 3 | 18 | 0 |
| 5.2 | Обучение спортивным способам плавания /Ср/ | 3 | 10 | 0 |
| | Раздел 6. Общая физическая подготовка | | | |
| 6.1 | Общая физическая подготовка /Пр/ | 3 | 18 | 0 |
| 6.2 | Общая физическая подготовка /Ср/ | 3 | 8 | 0 |
| | Раздел 7. Обучение спортивным способам плавания | | | |
| 7.1 | Обучение спортивным способам плавания /Пр/ | 4 | 16 | 2 |
| 7.2 | Обучение спортивным способам плавания /Ср/ | 4 | 10 | 0 |
| | Раздел 8. Общая физическая подготовка | | | |
| 8.1 | Общая физическая подготовка /Пр/ | 4 | 18 | 0 |
| 8.2 | Общая физическая подготовка /Ср/ | 4 | 12 | 0 |
| | Раздел 9. Организация и правила проведения соревнований по плаванию | | | |
| 9.1 | Организация и правила проведения соревнований по плаванию /Пр/ | 5 | 16 | 12 |
| 9.2 | Организация и правила проведения соревнований по плаванию /Ср/ | 5 | 12 | 0 |
| | Раздел 10. Общая физическая подготовка | | | |
| 10.1 | Общая физическая подготовка /Пр/ | 5 | 16 | 6 |
| 10.2 | Общая физическая подготовка /Ср/ | 5 | 12 | 0 |
| | Раздел 11. Организация и правила проведения соревнований по плаванию | | | |
| 11.1 | Организация и правила проведения соревнований по плаванию /Пр/ | 6 | 14 | 10 |
| 11.2 | Организация и правила проведения соревнований по плаванию /Ср/ | 6 | 12 | 0 |
| | Раздел 12. Общая физическая подготовка | | | |
| 12.1 | Общая физическая подготовка /Пр/ | 6 | 14 | 10 |
| 12.2 | Общая физическая подготовка /Ср/ | 6 | 14 | 0 |

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

Практическое занятие 1. Начальное обучение плаванию.
Элементарные движения рук и ног в воде, способы передвижения в воде по дну, упражнения на дыхание, упражнения и игры на погружение в воду, упражнения и игры на всплытие, упражнения и игры на лежание, упражнения и игры на скольжение.

Практическое занятие 2. Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на груди.
Техника движений ногами на суше, в воде: у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры, техника движений руками на суше, в воде: у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры, упражнения в полной координации: у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры, в согласовании с дыханием, прохождение дистанции 25 м на ногах на технику плавания кролем на груди, прохождение дистанции 25 м на технику плавания в полной координации кролем на груди.

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

Практическое занятие 4. Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на спине.
Изучение техники движений ногами на суше, в воде: у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры, движения руками на суше, в воде: у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры, в полной координации: у неподвижной

опоры, с подвижной опорой и без опоры, в согласовании с дыханием, прохождение дистанции 25 м на технику плавания в полной координации кролем на спине.

Практическое занятие 5. Старт и поворот при плавании кролем на спине.

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

Практическое занятие 6. Спортивное плавание. Способ плавания – брасс.

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

Практическое занятие 7. Старт и поворот при плавании брассом.

Изучение техники старта с длинным гребком в брассе, изучение техники поворота с длинным гребком в брассе, выполнение старта брассом с прохождением дистанции 50 м, выполнение поворота брассом на дистанции 50 м.

Практическое занятие 8. Спортивное плавание. Способ плавания - дельфин.

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

Практическое занятие 9. Старт и поворот при плавании дельфином.

Изучение техники старта в дельфине, изучение техники поворота в дельфине, выполнение старта дельфином с прохождением дистанции 50 м, выполнение поворота дельфином на дистанции 50 м.

Практическое занятие 10. Спортивные соревнования и судейство.

Составить положение о соревнованиях среди занимающихся младшего школьного возраста, оформить стартовые протоколы, провести работу с последующим анализом судей стартеров, секундометристов, провести церемонию награждения победителей и призеров соревнований..

Практическое занятие 11. Общая физическая подготовка.

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

Практическое занятие 12. Развитие физических качеств.

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

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

| Темы дисциплины | Содержание самостоятельной работы студенты | Продукт деятельности |
|--|---|--|
| Характеристика и содержание элективной дисциплины «Плавание» | Написание реферата «Плавание в системе физического воспитания», «Оздоровительное и прикладное значение плавания» | Реферат |
| Научно-теоретические основы плавания. | Написание реферата «Исторический обзор развития плавания». «Возникновение плавания». «Основные этапы плавания в дореволюционной России». «Развитие плавания в России с 1917 года». | Реферат |
| Начальное обучение плаванию. | Разработка комплекса упражнений и подбор игр к группе по освоению с водой | Конспект комплекса упражнений в воде для начинающих |
| Спортивное плавание | Анализ важных международных соревнований за прошедший сезон. Выступление самарских пловцов на соревнованиях. | Конспект по методике обучения спортивным способам плавания |
| Спортивные соревнования и судейство | Теоретические и методические основы судейства по плаванию. | Опрос |
| 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 |
| 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 |
| Брасс | История развития способа плавания брасс. Конспектирование анализа техники и методики обучения | Конспект по методике обучения технике |

| | | |
|--------------------------------------|---|--|
| | способу плавания брассом. | плавания брассом |
| Старт и поворот при плавании брассом | Конспектирование анализа старта с длинным гребком и простого поворота при плавании брассом. | Конспект по методике обучения старта и поворота при плавании 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 | Издательство, год |
|------|---------------------|--|---|
| Л1.1 | Чертов Н.В. | Физическая культура : учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131 | Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012 |

6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|---------------------|--|--|
| Л2.1 | Евсеев, Ю.И. | Физическая культура : учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 | Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», |

6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 2016 Professional Plus (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher)
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Skype for Business, OneDrive, SharePoint Online)
- Microsoft Windows 10 Education
- Microsoft Windows 7/8.1 Professional
- XnView
- Архиватор 7-Zip
- Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат.ВУЗ»

6.3 Перечень информационных справочных систем

- Elsevier (база данных «Freedom Collection» и коллекции электронных книг «Freedom Collection eBook collection», национальная подписка на полнотекстовые ресурсы)
- SCOPUS издательства Elsevier
- SpringerNature (национальная подписка на полнотекстовые ресурсы)
- База данных международных индексов научного цитирования Web of Science
- БД «Polpred.com. Обзор СМИ»
- УИС РОССИЯ
- ЭБС «E-LIBRARY.RU»
- ЭБС «РУКОНТ» (Контекстум)
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- ЭБС «ЮРАЙТ» (Коллекция Легендарные книги)

| |
|--|
| - Информационно-образовательная программа «Росметод» |
| - СПС «ГАРАНТ-Аналитик» |
| - СПС «Консультант-Плюс» |
| |

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: учебная аудитория для проведения практических занятий, Спортивный зал, ФОК с плав.бассейном. Оснащенность: шведская стенка, перекладина |
| 7.3 | Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт., Принтер-1шт., Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт. |
| 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)

Методические рекомендации для преподавателей и студентов по организации изучения дисциплины

Элективная дисциплина «Физическая культура и спорт» играет важную роль в системе подготовки бакалавров. Данная дисциплина изучается на 1, 2 и 3 курсах в форме обязательных практических занятий.

Основная цель данной программы – получение и применение студентами знаний, методических и практических умений и навыков использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, сохранения и укрепления здоровья.

Практические занятия способствуют развитию таких качеств, как выносливость, сила, быстрота, гибкость, координация в различных движениях. Содержание учебного материала отличается направленностью на совершенствование двигательных действий, формирование и пролонгирование этики движений и для содействия повышения уровня работоспособности студентов. В каждом разделе программы для усвоения навыков и умений предлагается материал для развития двигательных качеств, в котором даны примерные варианты групп упражнений. Преподаватель, ориентируясь на них и исходя из имеющихся условий, подбирает наиболее эффективные упражнения. Выполнение требований программы возможно при большой плотности занятий на основе применения современных методов организации занимающихся: фронтальный, групповой и метод круговой тренировки, которые дают возможность занять всех занимающихся на занятии при выполнении упражнения. Студенты осваивают теоретические знания, изучают способы плавания (кроль на груди, на спине, брасс, брасс на спине, на боку, старты и повороты в каждом способе плавания), проводят игры и развлечения на воде, осваивают теоретические и практические знания оказания первой доврачебной помощи, участвуют в судействе соревнований. Преподаватель систематически контролирует уровень физической подготовленности занимающихся, учитывая данные медицинских осмотров и результаты тестирования. По мере прохождения учебного материала проводятся проверочные испытания по видам двигательных действий. В начальный период обучения все обучающиеся проходят обязательное тестирование уровня физической подготовки и в соответствии с ним, а также личными пожеланиями и наклонностями, распределяются по видам занятий. Тестирование уровня физической подготовки проводится также после завершения всего цикла занятий.

Студенты должны выполнять сами и транслировать освоенные физические упражнения, технические элементы и тактические приемы, составляющие основу изученных разделов программы в образовательную среду. Умело подбирать средства, методы, методические приемы освоения двигательных действий, формы организации занятий.

Балльно-рейтинговая карта дисциплины Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)

Плавание

Курс 1 Семестр 1

| Вид контроля | | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование модуля «Основы техники и методики обучения плаванию» | | | |
| Текущий контроль по модулю: | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 16 | 20 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2 | 10 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по модулю | | 10 | 20 |
| Промежуточный контроль | | 28 | 50 |
| Наименование модуля «Общая физическая подготовка» | | | |
| Текущий контроль по модулю: | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 14 | 20 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2 | 5 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по модулю | | 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 модулю «Основы техники и методики обучения плаванию» | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Темы: техника скольжения, дыхания в воду, специальные упражнения «поплавок», «звездочка», ныряние с открытыми глазами. Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; владеет: системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.) | Краткое сообщение по теме max 10 баллов | Написание реферата «Исторический обзор развития плавания». «Возникновение плавания». «Основные этапы плавания в дореволюционной России». «Развитие плавания в России с 1917 года». |
| Контрольное мероприятие по модулю | Скольжение max 5 баллов Дыхание в воду max 5 баллов Поплавок max 5 баллов Звездочка max 5 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |
| Текущий контроль по модулю «Общая физическая подготовка» | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Темы: общеразвивающие упражнения из положения стоя, сидя, лежа для различных групп мышц; упражнения на равновесие; упражнение на осанку; Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; |
| Самостоятельная работа (обяз.) | ведение дневника самоконтроля max 10 баллов | |
| Контрольное мероприятие по модулю | 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 | |

Балльно-рейтинговая карта дисциплины Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)

Плавание

Курс 1 Семестр 2

| Вид контроля | | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование модуля «Обучение спортивным способам плавания» | | | |
| Текущий контроль по модулю: | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 10 | 20 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 9 | 15 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по модулю | | 9 | 15 |
| Промежуточный контроль | | 28 | 50 |
| Наименование модуля «Общая физическая подготовка» | | | |
| Текущий контроль по модулю: | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 14 | 20 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2 | 10 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по модулю | | 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 модулю «Обучение спортивным способам плавания» | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Темы: техника плавания кроль на спине, кроль на груди Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; владеет: системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.) | Краткое сообщение по теме max 10 | Разработка комплекса упражнений и подбор игр к группе по освоению с водой |
| Контрольное мероприятие по модулю | Техника плавания кроль на спине max 10 баллов Техника плавания кроль на груди max 10 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |
| Текущий контроль по модулю «Общая физическая подготовка» | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Темы: Особенности воспитания физических качеств средствами плавания: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Прием контрольных нормативов. Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; |
| Самостоятельная работа (обяз.) | ведение дневника самоконтроля max 10 баллов | |
| Контрольное мероприятие по модулю | 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 | |

Балльно-рейтинговая карта дисциплины Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)

Плавание

Курс 2 Семестр 3

| Вид контроля | | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование модуля «Обучение спортивным способам плавания» | | | |
| Текущий контроль по модулю: | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 16 | 20 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2 | 10 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по модулю | | 10 | 20 |
| Промежуточный контроль | | 28 | 50 |
| Наименование модуля «Общая физическая подготовка» | | | |
| Текущий контроль по модулю: | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 14 | 20 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 4 | 10 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по модулю | | 10 | 20 |
| Промежуточный контроль | | 28 | 50 |
| Промежуточная аттестация | | | |
| Итого: | | 56 | 100 |

| Вид контроля | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов | Темы для изучения и образовательные результаты |
|--|--|---|
| Текущий контроль по модулю «Обучение спортивным способам плавания» | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Темы: техника плавания способом брасс, дельфин Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; владеет: системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.) | Краткое сообщение по теме max 10 баллов | Разработка комплекса упражнений и подбор игр к группе по освоению с водой |
| Контрольное мероприятие по модулю | Техника плавания способом брасс max 10 баллов Техника плавания способом дельфин max 10 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |
| Текущий контроль по модулю «Общая физическая подготовка» | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Темы: общеразвивающие упражнения из положения стоя, сидя, лежа для различных групп мышц; упражнения на равновесие; упражнение на осанку; Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; |
| Самостоятельная работа (обяз.) | ведение дневника самоконтроля max 10 баллов | |
| Контрольное мероприятие по модулю | 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 | |

Балльно-рейтинговая карта дисциплины Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)

Плавание

Курс 2 Семестр 4

| Вид контроля | | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование модуля «Обучение спортивным способам плавания» | | | |
| Текущий контроль по модулю: | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 12 | 20 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 10 | 20 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по модулю | | 6 | 10 |
| Промежуточный контроль | | 28 | 50 |
| Наименование модуля «Общая физическая подготовка» | | | |
| Текущий контроль по модулю: | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 16 | 20 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2 | 10 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по модулю | | 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 модулю «Обучение спортивным способам плавания» | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Темы: Спортивные способы плавания и дистанции. Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; владеет: системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.) | Краткое сообщение по теме max 10 баллов | Конспект по методике обучения спортивным способам плавания |
| Контрольное мероприятие по модулю | 25 м способом брасс max 5 баллов 25 м способом дельфин max 5 баллов 25 м способом кроль на спине max 5 баллов 25 м способом кроль на груди max 5 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |
| Текущий контроль по модулю «Общая физическая подготовка» | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Темы: Особенности воспитания физических качеств средствами плавания: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости. Прием контрольных нормативов. Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; |
| Самостоятельная работа (обяз.) | ведение дневника самоконтроля max 10 баллов | |
| Контрольное мероприятие по модулю | 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 | |

Балльно-рейтинговая карта дисциплины Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)

Плавание

Курс 3 Семестр 5

| Вид контроля | | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование модуля «Организация и правила проведения соревнований по плаванию» | | | |
| Текущий контроль по модулю: | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 16 | 20 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2 | 10 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по модулю | | 10 | 20 |
| Промежуточный контроль | | 28 | 50 |
| Наименование модуля «Общая физическая подготовка» | | | |
| Текущий контроль по модулю: | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 14 | 20 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 8 | 20 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по модулю | | 6 | 10 |
| Промежуточный контроль | | 28 | 50 |
| Промежуточная аттестация | | | |
| Итого: | | 56 | 100 |

| Вид контроля | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов | Темы для изучения и образовательные результаты |
|--|---|--|
| Текущий контроль по модулю «Организация и правила проведения соревнований по плаванию» | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Темы: Характер соревнований. Положение о соревновании по плаванию. Правила проведения соревнований (старт, прохождение дистанции). Плавание способом брасс. Плавание способом баттерфляй (дельфин). Плавание способом на спине. Плавание вольным стилем. Комплексное плавание, эстафеты. Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; владеет: системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.) | Краткое сообщение по теме max 10 баллов | Разработка комплекса упражнений и подбор игр к группе по освоению с водой |
| Контрольное мероприятие по модулю | Организация и участие в соревнованиях по плаванию - max 10 баллов Прохождение дистанции 25 м избранным способом на время - max 10 баллов | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |
| Текущий контроль по модулю «Общая физическая подготовка» | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Темы: общеразвивающие упражнения из положения стоя, сидя, лежа для различных групп мышц; упражнения на равновесие; упражнение на осанку; Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; |
| Самостоятельная работа (обяз.) | ведение дневника самоконтроля max 10 баллов | |
| Контрольное мероприятие по модулю | 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 | |

Балльно-рейтинговая карта дисциплины Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)

Плавание

Курс 3 Семестр 6

| Вид контроля | | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---|---|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование модуля «Организация и правила проведения соревнований по плаванию» | | | |
| Текущий контроль по модулю: | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 12 | 20 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 10 | 20 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по модулю | | 6 | 10 |
| Промежуточный контроль | | 28 | 50 |
| Наименование модуля «Общая физическая подготовка» | | | |
| Текущий контроль по модулю: | | | |
| 1 | Аудиторная работа | 16 | 20 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2 | 10 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | | |
| Контрольное мероприятие по модулю | | 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 модулю «Организация и правила проведения соревнований по плаванию» | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Темы: Роль и значение спортивных соревнований, водных праздников, массовых проплывов и эстафет по плаванию. Особенности организации и проведения детских соревнований, детских праздников и «Дня Нептуна», «Дня пловца» Образовательные результаты: умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность; владеет: системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.) | Краткое сообщение по теме max 10 баллов | Разработка комплекса упражнений и подбор игр к группе по освоению с водой |
| Контрольное мероприятие по модулю | Организация (max 10 баллов) и проведение (max 10 баллов) праздника на воде | |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов) | 28-50 баллов | |
| Текущий контроль по модулю «Общая физическая подготовка» | | |
| Аудиторная работа | Активная работа на занятии max 20 баллов | Темы: общеразвивающие упражнения из положения стоя, сидя, лежа для различных групп мышц; упражнения на равновесие; упражнение на осанку; Образовательные результаты: владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования; |
| Самостоятельная работа (обяз.) | ведение дневника самоконтроля max 10 баллов | |
| Контрольное мероприятие по модулю | 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 | |