

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.В.ДВ.04.01  
(индекс дисциплины)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту.  
«Плавание»**

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)

49.03.01 Физическая культура

направленность (профиль)/специализация

Педагогическая и тренерская деятельность

Форма обучения: очная

Год набора: 2020

Общая трудоемкость: 0 ЗЕТ

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр	1	2	3	4	5	6	Итого
Форма контроля	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
Вид занятий							
Лекции							
Лабораторные							
Практические	32	32	32	32	32	32	192
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР							
Промежуточная аттестация	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	1.5
Контактная работа							
Самостоятельная работа	3,75	3,75	31,75	31,75	31,75	31,75	134,5
Контроль							
Итого	36	36	64	64	64	64	328

Рабочую программу составил(и):  
Старший преподаватель кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»  
старший преподаватель Семиглазова Е.П.

---

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

---

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:



Отсутствует



Рецензент

---

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана  
направления подготовки

49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) Педагогическая и тренерская  
деятельность

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «30» декабря 2024 г.**

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

---

(протокол заседания № 2 от «20» сентября 2019 г.).

## Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. Плавание.

### 1. Цель освоения дисциплины

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

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина: «Физическая культура и спорт».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование», «Спортивно-педагогический практикум».

### 3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Знать: <ul style="list-style-type: none"><li>– основы здорового образа жизни студента;</li><li>– роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;</li><li>– социально-биологические основы физической культуры.</li></ul>
	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Уметь: <ul style="list-style-type: none"><li>– применять на практике методики развития физической подготовленности у занимающихся;</li><li>– решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия;</li><li>– работать в коллективе и толерантно воспринимать социальные и культурные различия.</li><li>– проводить самооценку работоспособности и утомления</li><li>– составлять простейшие</li></ul>

<b>Формируемые и контролируемые компетенции</b> (код и наименование)	<b>Индикаторы достижения компетенций</b> (код и наименование)	<b>Планируемые результаты обучения</b>
		<p>программы физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– определять методами самоконтроля состояние здоровья и физического развития.</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– навыками оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности труда;</li> <li>– нормами здорового образа жизни, проявлять когнитивные, эмоциональные и волевые особенности психологии личности;</li> <li>– должным уровнем физической подготовленности, необходимым для освоения профессиональных умений в процессе обучения в вузе и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности после окончания учебного заведения;</li> <li>– экономичными способами передвижения в беге, ходьбе на лыжах, в плавании; навыками применения педагогических методов в своей деятельности для повышения уровня здоровья;</li> <li>– методикой работы с литературой для поиска информации об отдельных определениях, понятиях и терминах, объяснения их применения в практических ситуациях, связанных с профессиональной деятельностью.</li> </ul>

#### 4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1 Специальная физическая подготовка	Пр	Введение в дисциплину. Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по плаванию. Требования безопасности перед началом, во время и после окончания проведения занятий.	1	2	10	—	Комплекс упражнений
	Пр	Начальное обучение плаванию. Элементарные движения рук и ног в воде, Упражнения в воде у бортика	1	2	10	—	Комплекс упражнений
	Пр	Начальное обучение плаванию. Упражнения на дыхание, упражнения на погружение в воду, на лежание на воде, скольжение, работа ног способом кроль	1	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Начальное обучение плаванию. Упражнения на дыхание, упражнения на погружение в воду, на лежание на воде, скольжение, работа ног способом кроль (спина, грудь)	1	2	10	—	Комплекс упражнений
	Пр	Начальное обучение плаванию. Упражнения на дыхание, упражнения на погружение в воду, на лежание на воде, скольжение, работа ног и рук способом кроль (спина, грудь)	1	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Начальное обучение плаванию. Элементарные движения рук и ног в воде, Упражнения на малой воде .	1	2	10	—	Комплекс упражнений
	Пр	Кроль на спине. Техника движений ногами	1	2	10		Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		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, прохождение дистанции 25 м на ногах на технику плавания кролем на спине, прохождение дистанции 25 м на технику плавания в полной координации кролем на спине.					
	Пр	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.	1	2	10	—	Комплекс упражнений
	Пр	Освоение специальных подготовительных упражнений для сдачи норматива	1	2		—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Плавание 25 м. (сек.)
	Пр	Освоение специальных подготовительных упражнений для сдачи норматива	1	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Плавание 50 м. (мин. сек.)
	Пр	Освоение специальных подготовительных упражнений для сдачи норматива	1	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Плавание 100 м. (мин. сек.)
	Пр	Освоение специальных подготовительных упражнений для сдачи норматива	1	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Проныривание от бортика (м.)
	Ср	Подготовка к зачету	1	3,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	1	0,25	—	—	—
Модуль 2 Специальная физическая подготовка	Пр	Введение в дисциплину	2	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по плаванию	2	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Начальное обучение плаванию. Элементарные движения рук и ног в воде, Упражнения в воде у бортика, упражнения на малой воде с инвентарем.	2	2	10	—	Комплекс упражнений
	Пр	Упражнения в воде у бортика, упражнения на малой воде с инвентарем. Аквааэробика.	2	2	10	—	Комплекс упражнений
	Пр	Начальное обучение плаванию. Упражнения на дыхание, упражнения на погружение в воду, на лежание на	2	2	10	—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		воде, скольжение, работа ног способом кроль					
	Пр	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, полной координации кролем на спине.	2	2	10	—	Комплекс упражнений
	Пр	Освоение специальных подготовительных упражнений для сдачи норматива	2	2	10	—	Комплекс упражнений
	Пр	Тренировка с помощью специальных подготовительных упражнений для сдачи норматива	2	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	2	2	10	—	Норматив «плавание 25 м»
	Пр	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.	2	2	10	—	Комплекс упражнений
	Пр	Оздоровительное плавание	2	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Тренировка с помощью специальных подготовительных упражнений для сдачи	2	2		—	Комплекс упражнений



Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		норматива					
	Пр	Сдача норматива	2	2	10	—	Норматив «плавание 50 м»
	Пр	Тренировка с помощью специальных подготовительных упражнений для сдачи норматива	2	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	2	2	10	—	Норматив «плавание 100 м»
	Пр	Сдача норматива	2	2	10	—	Норматив «Прохождение дистанции 1500м.»
	Ср	Подготовка к зачету	2	3,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	2	0,25	—	—	—
Модуль 3 Специальная физическая подготовка	Пр	Введение в дисциплину	3	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по плаванию Оздоровительное плавание	3	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Тренировка с помощью специальных подготовительных упражнений для сдачи норматива	3	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Норматив «плавание 25 м»
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Норматив «плавание 50 м»
	Пр	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по плаванию Спортивное плавание. Способ плавания – брасс. Изучение техники движений ногами на суше, в воде: у неподвижной опоры, с подвижной опорой и	3	2	10	—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		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.					
	Пр	Оздоровительное плавание	3	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Тренировка с помощью специальных подготовительных упражнений для сдачи норматива	3	2	10	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	3	2	10	—	Норматив «плавание 100 м»
	Пр	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений для совершенствования техники плавания кролем на груди, спине, брассом. Контрольное проплавание дистанции 25 м., 50 м., 100 м. изученными способами спортивного плавания.	3	2	10	—	Комплекс упражнений
	Пр	Аквааэробика. упражнения на большой воде с инвентарем	3	2	10	—	Комплекс упражнений
	Пр	Аквааэробика. упражнения на большой воде с инвентарем	3	2	10	—	Комплекс упражнений
	Пр	Оздоровительное плавание	3	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений для совершенствования техники плавания кролем	3	2		—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		на груди, спине, брассом на суше. Контрольное проплавание дистанции 25 м., 50 м., 100 м. изученными способами спортивного плавания.					
	Пр	Тренировка с помощью специальных подготовительных упражнений для сдачи норматива	3	2	10	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	3	2	10	—	Норматив «Проныривание от бортика (м.)»
	Ср	Подготовка к зачету	3	31,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	3	0,25	—	—	—
Модуль 4 Специальная физическая подготовка	Пр	Введение в дисциплину	4	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по плаванию Оздоровительное плавание	3	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Тренировка с помощью специальных подготовительных упражнений для сдачи норматива	3	2	10	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Норматив «Прохождение дистанции 1500м в/с»
	Пр	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по плаванию 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:	3	2	10	—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		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.					
	Пр	Тренировка с помощью специальных подготовительных упражнений для сдачи норматива	3	2	10	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Норматив «плавание 25 м»
	Пр	Оздоровительное плавание	3	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Аквааэробика. упражнения на большой воде с инвентарем	3	2	10	—	Комплекс упражнений
	Пр	Аквааэробика. упражнения на большой воде с инвентарем	3	2	10	—	Комплекс упражнений
	Пр	Тренировка с помощью специальных подготовительных упражнений для сдачи норматива	3	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	3	2	10	—	Норматив «плавание 50 м»
	Пр	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений для совершенствования техники плавания кролем на груди, спине, брассом. Контрольное проплавание дистанции 25 м., 50 м., 100 м. изученными способами спортивного плавания.	3	2	10	—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Пр	Оздоровительное плавание	3	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Тренировка с помощью специальных подготовительных упражнений для сдачи норматива	3	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	3	2	10	—	Норматив «плавание 100 м»
	Ср	Подготовка к зачету	4	31,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	4	0,25	—	—	—
Модуль 5 Специальная физическая подготовка	Пр	Введение в дисциплину. Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по плаванию	5	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Оздоровительное плавание	5	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Обучение технике поворота при плавании кролем на груди (кувырок через голову). Закрепление техники прыжка с тумбочки.	5	2	10	—	Комплекс упражнений
	Пр	Тренировка с помощью специальных подготовительных упражнений для сдачи норматива	5	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	5	2	10	—	Норматив «плавание 25 м»
	Пр	Совершенствование техники плавания брассом, кролем на спине.	5	2	10	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники плавания брассом, кролем на спине.	5	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	5	2	10	—	Норматив «плавание 50 м»
	Пр	Совершенствование техники плавания	5	2		—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		брассом, кролем на спине.					
	Пр	Тренировка с помощью специальных подготовительных упражнений для сдачи норматива	5	2	10	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	5	2	10	—	Норматив «плавание 100 м»
	Пр	Совершенствование техники плавания брассом, кролем на спине.	5	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Аквааэробика. упражнения на большой воде с инвентарем	5	2	10	—	Комплекс упражнений
	Пр	Аквааэробика. упражнения на большой воде с инвентарем	5	2	10	—	Комплекс упражнений
	Пр	Тренировка с помощью специальных подготовительных упражнений для сдачи норматива	3	2	10	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	5	2	10	—	Норматив «Прохождение дистанции 1500 м. в/с»
	Ср	Подготовка к зачету	5	31,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	5	0,25	—	—	—
Модуль 6 Специальная физическая подготовка	Пр	Введение в дисциплину. Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по плаванию.	6	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Оздоровительное плавание	6	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Комплексное плавание (совершенствование техники плавания на 400 м., 800м., развитие быстроты и выносливости)	6	2	10	—	Комплекс упражнений
	Пр	Комплексное плавание (совершенствование	6	2	10	—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		техники плавания на 400 м., 800м., развитие быстроты и выносливости)					
	Пр	Совершенствование старта, поворотов в плавание. Комплексное плавание (совершенствование техники плавания на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).	6	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование старта, поворотов в плавание. Комплексное плавание (совершенствование техники плавания на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).	6	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование старта, поворотов в плавание. Комплексное плавание (совершенствование техники плавания на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).	6	2	10	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	6	2	10	—	Норматив «плавание 25 м»
	Пр	Упражнения на большой воде с инвентарем (аквагантели, аквамонжеты)	6	2	10	—	Комплекс упражнений
	Пр	Упражнения на большой воде с инвентарем (аквагантели, аквамонжеты)	6	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Упражнения на большой воде с инвентарем (аквагантели, аквамонжеты, нудлы, перчатки)	6	2	10	—	Комплекс упражнений
	Пр	Упражнения на большой воде с инвентарем (нудлы, аквамонжеты)	6	2		—	Комплекс упражнений
	Пр	Упражнения на большой воде с инвентарем	6	2		—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		(аквагантели, аквамонжеты)					
	Пр	Тренировка с помощью специальных подготовительных упражнений для сдачи норматива	6	2	10	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	6	2	10	—	Норматив «плавание 50 м»
	Пр	Сдача норматива	6	2	10	—	Норматив «плавание 100 м»
	Пр	Сдача норматива	6	2	10	—	Норматив «Прохождение дистанции в/с» 1500м
	Ср	Подготовка к зачету	6	31,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	6	0,25	—	—	—
<b>Итого:</b>				<b>328</b>			

### Схема расчета итогового балла

Сумма баллов за выполнение всех видов учебной работы в течение семестра:

Выполнение комплексов упражнений 60 баллов + за сдачу нормативов 40 баллов = 100 баллов



## 5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения.

Виды учебной работы: практическое занятие, самостоятельная работа.

Методы обучения: наглядные, практические.

## 6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к освоению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы, особенностями текущего контроля, критериями и нормами оценки.

Студент должен:

- систематически посещать аудиторные занятия;
- выполнять комплексы упражнений;
- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно сдавать установленные нормативы;
- знать инструкцию техники безопасности при посещении занятий по плаванию;
- знать и выполнять дыхательные, подводящие упражнения на суше;
- знать и выполнять дыхательные, подводящие упражнения в воде;
- знать и выполнять технически верно старты, повороты при плавании спортивными способами;
- знать и выполнять технику плавания кролем на груди, спине;
- знать и выполнять технику плавания брассом;
- знать и выполнять технику баттерфляй;
- знать и выполнять технику комплексного плавания на различные дистанции.

## 7. Оценочные средства

### 7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1	УК-7	Нормативы Вопросы к зачету.
2	УК-7	Нормативы Вопросы к зачету.
3	УК-7	Нормативы Вопросы к зачету.
4	УК-7	Нормативы Вопросы к зачету.
5	УК-7	Нормативы Вопросы к зачету.
6	УК-7	Нормативы Вопросы к зачету.

## 7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

### 7.2.1. Тесты определения физической подготовленности

(наименование оценочного средства)

#### Девушки

ТЕСТЫ	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Плавание 25 м. (сек.)	30,0	35.0	40.0	45.0	50.0
Плавание 50 м. (мин. сек.)	1.00	1.15	1.25	1.35	1.45
Плавание 100 м. (мин. Сек.)	2. 15	2,25	2,35	2,45	3,00
Проныривание от бортика (м.)	20.0	15.0	10.0	5.0	3.0
Прохождение дистанции в/с	1200м	1000 м	800 м	500м	300 м

#### Юноши

ТЕСТЫ	ОЦЕНКА В БАЛЛАХ				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Плавание 50 м. (сек.)	0.50	1.00	1.10	1.20	1.30
Плавание 100 м. (мин. сек.)	2. 00	2,15	2,25	2,35	3,00
Плавание 200 м. (мин./сек.).	5.00	5.15	5.30	5.45	6.00
Проныривание от бортика (м.)	25.0	20.0	15.0	10.0	5.0
Прохождение дистанции в/с	1500м	1250 м	1000 м	750м	500 м

## 7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

### 7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестры 1, 2, 3, 4, 5, 6

№ п/п	Вопросы к зачету
1	Средства физической культуры.
2	Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3	Самоконтроль за физическим развитием и функциональным состоянием организма.
4	Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
5	Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
6	Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями.
7	Физическая культура и спорт как социальные феномены.
8	Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы.
9	Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
10	Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
11	Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
12	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики.
13	Формы и содержание самостоятельных занятий.
14	Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.

№ п/п	Вопросы к зачету
15	Возрастные особенности содержания занятий
16	Общая и моторная плотность занятия.
17	Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
18	Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
19	Гипокинезия и гиподинамия.
20	Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
21	Личная гигиена и закаливание.
22	Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.
23	Организация режима питания.
24	Организация сна.
25	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Самооценка собственного здоровья
26	Представление о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры). Строение мышечной ткани.
27	Профилактика вредных привычек.
28	Кровь. Кровеносная система, ее состав и функции. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
29	Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате.
30	Представление о дыхательной и пищеварительной системе.
31	Форма и функции костей скелета человека. Позвоночник. Его отделы и функции.
32	Свойства воды.
33	Базовые упражнения
34	Правила показа и проведение тренировки по аквааэробике
35	Аквафитнес для всех. Одежда для занятий.
36	Спортивный инвентарь для занятий аквааэробики. Использование водного инвентаря
37	Планирование занятий в аквааэробике
38	Упражнения на малой и большой воде
39	Тренировка различной интенсивности
40	Посторонние занятия: разминка, основная часть, заключительная часть.
41	Требования к проводящему инструктору, одежда, показ, команды
42	Требования к музыкальному сопровождению в аквааэробике, темп, громкость.
43	Тренировки различной интенсивности ( высокой)
44	Тренировки различной интенсивности (средней)
45	Упражнения у бортика бассейна
46	Сочетание аквааэробики с другими видами нагрузок.
47	Планирование тренировок на неделю
48	Упражнения на малой воде
49	Плавание в системе реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями.
50	Дайте психолого-педагогическую характеристику направленности личности как основы индивидуализации работы с пловцами, имеющими ограниченные возможности.
51	Особенности материально-технического обеспечения и оборудования бассейнов для лиц с ограниченными возможностями.
52	Охарактеризуйте работу тренера и его помощников при первых посещениях бассейна лиц с ограниченными возможностями.
53	Особенности входа и выхода из воды для лиц с ограниченными возможностями.

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

Критерии баллов:

85-100% - отлично

70-84% - хорошо

55-69% – удовлетворительно

0-54% - неудовлетворительно

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
1	Зачёт по накопительному рейтингу	«зачтено»	55-100 баллов ответ полный, точный, аргументированный, самостоятельный, пользуясь современной научной лексикой; студент при ответе на дополнительные вопросы демонстрирует свободное владение содержанием курса
		«не зачтено»	54 и менее баллов ответ на теоретический вопрос не выстроен логично, в речи преобладает бытовая лексика, наблюдаются значительные неточности в использовании научной терминологии; студент не может раскрыть вопрос, на дополнительные вопросы не отвечает; не имеет четкого теоретического обоснования; содержанием курса не владеет

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И.	Плавание : учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 290 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/19706. - ISBN 978-5-16-011850-5. - Текст : электронный. - URL: <a href="https://znanium.com/catalog/product/1850501">https://znanium.com/catalog/product/1850501</a> (дата обращения: 18.01.2022). – Режим доступа: по подписке.	Учебник	2022	ЭБС «Znanium»
2	Т. А. Хорошева, Г. М. Популо	Физическая культура [Электронный ресурс] : (теоретический курс) : электрон. учеб. пособие / Т. А. Хорошева, Г. М. Популо ; ТГУ ; Ин-т физ. культуры и спорта ; каф. "Физическое воспитание". - ТГУ. - Тольятти : ТГУ, 2018. - 220 с. - Библиогр.: с. 218-220. - ISBN 978-5-8259-1234-9 : 1-00.	Электронное учебное пособие	2018	Репозиторий ТГУ

## 8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	И. В. Переверзева, А. И. Ушников, О. В. Арбузова	Оздоровительное плавание в вузе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / И. В. Переверзева, А. И. Ушников, О. В. Арбузова ; Ульяновский гос. педагогический ун-т имени И.Н. Ульянова. - Ульяновск : УлГПУ, 2015. - 152 с. : ил. - ISBN 978-5-86045-784-3.	Учебно- методическое пособие	2015	ЭБС «IPRbooks»
2	А. В. Токарева, Л. Б. Ефимова-Комарова, Л. В. Ярчиковская	Физическая культура для студентов специальной медицинской группы : учебное пособие / А. В. Токарева, Л. Б. Ефимова-Комарова, Л. В. Ярчиковская [и др.]. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016. — 140 с. — ISBN 978-5-9227-0637-7.	Учебное пособие	2016	ЭБС «IPRbooks»

### 8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016–. – Режим доступа: apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus [Электронный ресурс]: реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004–. – Режим доступа: scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва: НЭБ, 2000–. – Режим доступа: elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- SpringerLink[Электронный ресурс] : [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842–. – Режим доступа: link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- ScienceDirect[Электронный ресурс] : коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018–. – Режим доступа: sciencedirect.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс] : журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018–. – Режим доступа: cambridge.org. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- NEICON [Электронный ресурс]: электронная информация: архив научных журналов. – Москва: НЭИКОН, 2002–. – Режим доступа: neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
  - <https://e.lanbook.com/>
  - <https://dspace.tltsu.ru/>
  - <http://www.studentlibrary.ru/>
  - <https://new.znaniium.com/>
  - <http://www.iprbookshop.ru/>

### 8.4. Перечень программного обеспечения

п/п	№	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	1	Windows: WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acadmс	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
2	2	Office Standard: Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
3	3	Mirapolis Human Capital Management	лицензионный договор № 614 от 20.06.2023, срок действия – до 31.12.2023 включительно

### 8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Бассейн (У-5)	Технологическое оборудование, спортивный инвентарь для плавания.
2	Спортивный зал (У-225)	Стойки волейбольные, ворота футбольные, баскетбольные щиты, скамейки, мячи волейбольные, футбольные, скакалки, обручи, фитболы, коврики гимнастические, сетка для большого тенниса
3	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (У-125)	Парты (моноблок) двухместные; стол преподавательский ; стул, доска аудиторная; проектор.
4	Помещение для самостоятельной работы (У-221)	Стол�ы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет
5	Помещение для самостоятельной работы (У-213)	Стол�ы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть интернет
6	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (У-211)	Стол�ы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (маркерная), компьютеры с выходом в сеть Интернет.



