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

Б1.В.ДВ.01.01
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту. «Плавание»

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки
13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
направленность (профиль)
Цифровые технологии в электроэнергетике

Форма обучения: очная
Год набора: 2021
Общая трудоемкость: 0 ЗЕТ

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	1	2	3	4	5	6	**Итого**
Форма контроля / **Вид занятий**	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	
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

ФГБОУ ВО "ТОЛЬЯТТИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ", ТОЛЬЯТТИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ, ТГУ
Подписано цифровой подписью: ФГБОУ ВО "ТОЛЬЯТТИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ", ТОЛЬЯТТИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ, ТГУ
Дата: 2023.04.13 13:12:48 +04'00'

Рабочую программу составил(и):

Доцент кафедры «Физическое воспитание» Кошелева М.В.

(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 (специальности) 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» __августа__ 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой «Электроснабжение и электротехника»

«___» _____ 20___г. _____ В.В. Вахнина

(подпись) *(И.О. Фамилия)*

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Физическое воспитание»

(протокол заседания № _1_ от «28» _08_ 2020 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: «Безопасность жизнедеятельности».

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: «Физическая культура и спорт».

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 УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знать: - основы здорового образа жизни студента; -роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; -социально-биологические основы физической культуры.
		Уметь: -применять на практике методики развития физической подготовленности у занимающихся; -решать задачи межличностного и межкультурного взаимодействия; -работать в коллективе и толерантно воспринимать социальные и культурные различия. -проводить самооценку работоспособности и утомления -составлять простейшие программы физического

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	**Индикаторы достижения компетенций** (код и наименование)	**Планируемые результаты обучения**
		самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью; -определять методами самоконтроля состояние здоровья и физического развития.
		Владеть: -навыками оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления, повышения эффективности труда; -нормами здорового образа жизни, проявлять когнитивные, эмоциональные и волевые особенности психологии личности; -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; -экономичными способами передвижения в беге, ходьбе на лыжах, в плавании; навыками применения педагогических методов в своей деятельности для повышения уровня здоровья; -методикой работы с литературой для поиска информации об отдельных определениях, понятиях и терминах, объяснения их применения в практических ситуациях, связанных с профессиональной

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	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Освоение разминочных комплексов	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Плавание 25 м.(сек.)
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Плавание50м.(мин.сек.)
	Пр	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по плаванию. Требования безопасности перед началом, во время и после окончания проведения занятий.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Требования безопасности в аварийных ситуациях.Выполнение ОРУ на суше в бассейне.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Начальное обучение плаванию. Элементарные движения рук и ног в воде, способы передвижения в воде по дну, упражнения на дыхание, упражнения и игры на погружение в воду, упражнения и игры на всплывание, упражнения и игры на лежание, упражнения и игры на скольжение.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Начальное обучение плаванию.	1	2	5	—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		Элементарные движения рук и ног в воде, способы передвижения в воде по дну, упражнения на дыхание, упражнения и игры на погружение в воду, упражнения и игры на всплывание, упражнения и игры на лежание, упражнения и игры на скольжение.					
	Пр	Начальное обучение плаванию. Элементарные движения рук и ног в воде, способы передвижения в воде по дну, упражнения на дыхание, упражнения и игры на погружение в воду, упражнения и игры на всплывание, упражнения и игры на лежание, упражнения и игры на скольжение.	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	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	1	2	5	—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		дистанции 25 м на технику плавания в полной координации кролем на груди.					
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Плавание100м.(мин.сек.)
	Пр	Освоение специальных подготовительных упражнений для сдачи норматива	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Освоение специальных подготовительных упражнений для сдачи норматива	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	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	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Освоение специальных подготовительных упражнений для сдачи норматива	1	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Проныриваниеот бортика (м.)
	Ср	Подготовка к зачету	1	3,75	—	—	Вопросы к зачету

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	ПА	Сдача зачета	1	0,25	—	—	—
Модуль 2 Специальная физическая подготовка	Пр	Введение в дисциплину	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по плаванию 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.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по плаванию 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.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	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	2	2	5	—	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: 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.					
	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	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Освоение специальных подготовительных упражнений для сдачи норматива	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Тренировка с помощью специальных подготовительных упражнений для сдачи норматива	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	2	2	10	—	Норматив «плавание 25 м»
	Пр	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.	2	2	5	—	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	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.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	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.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	2	2	10	—	Норматив «плавание 50 м»
	Пр	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.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	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.	2	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Норматив «плавание 100 м»

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	—	Норматив «Проныриваниеот бортика (м.)»
	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	5	—	Комплекс упражнений
	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: 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.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Освоение подготовительных упражнений для сдачи норматива	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Норматив «плавание 25 м»
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Норматив «плавание 50 м»

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	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: 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.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	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: 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.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Старт и поворот при плавании брассом.	3	2	5	—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		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..					
	Пр	Сдача норматива	3	2	10	—	Норматив «плавание 100 м»
	Пр	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..	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений для совершенствования техники плавания кролем на груди, спине, брассом на суше. Контрольное проплывание дистанции 25 м., 50 м., 100 м. изученными способами спортивного плавания.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений для совершенствования техники плавания кролем на груди, спине, брассом на суше.	3	2	5	—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		Контрольное проплывание дистанции 25 м., 50 м., 100 м. изученными способами спортивного плавания.					
	Пр	Сдача норматива	3	2	10	—	Норматив «Проныриваниеот бортика (м.)»
	Пр	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений для совершенствования техники плавания кролем на груди, спине, брассом на суше. Контрольное проплывание дистанции 25 м., 50 м., 100 м. изученными способами спортивного плавания.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений для совершенствования техники плавания кролем на груди, спине, брассом на суше. Контрольное проплывание дистанции 25 м., 50 м., 100 м. изученными способами спортивного плавания.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Общая физическая подготовка. Комплекс упражнений для совершенствования техники плавания кролем на груди, спине, брассом на суше. Контрольное проплывание дистанции 25 м., 50 м., 100 м. изученными способами спортивного плавания.	3	2	5	—	Комплекс упражнений
	Ср	Подготовка к зачету	3	3,75	—	—	Вопросы к зачету

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	ПА	Сдача зачета	3	0,25	—	—	—
Модуль 4 Специальная физическая подготовка	Пр	Введение в дисциплину	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по плаванию Спортивное плавание. Способ плавания – баттерфляй (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.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по плаванию Спортивное плавание. Способ плавания – баттерфляй (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	4	2	5	—	Комплекс упражнений

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
		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.					
	Пр	Сдача норматива	4	2	10	—	Норматив «плавание 25 м»
	Пр	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по плаванию Спортивное плавание. Способ плавания – баттерфляй (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.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	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.	4	2	5	—	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	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.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	4	2	10	—	Норматив «плавание 50 м»
	Пр	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.	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники выполнения спортивных видов плавания на длинных дистанциях 200м., 400м..	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники выполнения спортивных видов плавания на длинных дистанциях 200м., 400м..	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники выполнения спортивных видов плавания на длинных дистанциях 200м., 400м..	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники выполнения спортивных видов плавания на длинных дистанциях 200м., 400м..	4	2	5	—	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	Совершенствование техники выполнения спортивных видов плавания на длинных дистанциях 200м., 400м..	4	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Норматив «плавание 100 м»
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Норматив «Проныриваниеот бортика (м.)»
	Ср	Подготовка к зачету	4	3,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	4	0,25	—	—	—
Модуль 5 Специальная физическая подготовка	Пр	Введение в дисциплину	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по плаванию Обучение технике поворота при плавании кролем на груди (кувырок через голову). Закрепление техники прыжка с тумбочки.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по плаванию Обучение технике поворота при плавании кролем на груди (кувырок через голову). Закрепление техники прыжка с тумбочки.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Норматив «плавание 25 м»
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Норматив «плавание 50 м»

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Пр	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по плаванию Обучение технике поворота при плавании кролем на груди (кувырок через голову). Закрепление техники прыжка с тумбочки.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники плавания брассом, кролем на спине.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники плавания брассом, кролем на спине.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	5	2	10	—	Норматив «плавание 100 м»
	Пр	Совершенствование техники плавания брассом, кролем на спине.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование техники плавания брассом, кролем на спине.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Упражнения на дыхания. Эстафета 4 по 50 м вольным стилем.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	5	2	10	—	Норматив «Проныриваниеот бортика (м.)»
	Пр	Упражнения на дыхания. Эстафета 4 по 50 м вольным стилем.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Упражнения на дыхания. Эстафета 4 по 50 м вольным стилем.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Упражнения на дыхания. Эстафета 4 по 50 м вольным стилем.	5	2	5	—	Комплекс упражнений
	Ср	Подготовка к зачету	5	3,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	5	0,25	—	—	—

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 6 Специальная физическая подготовка	Пр	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по плаванию.Комплексное плавание (совершенствование техники плавания на 400 м., 800м., развитие быстроты и выносливости)	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по плаванию.Комплексное плавание (совершенствование техники плавания на 400 м., 800м., развитие быстроты и выносливости)	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по плаванию.Комплексное плавание (совершенствование техники плавания на 400 м., 800м., развитие быстроты и выносливости)	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование старта, поворотов в плавание.Комплексное плавание (совершенствование техники плавания на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование старта, поворотов в плавание.Комплексное плавание (совершенствование техники плавания на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).	6	2	5	—	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	Совершенствование старта, поворотов в плавание.Комплексное плавание (совершенствование техники плавания на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Совершенствование старта, поворотов в плавание.Комплексное плавание (совершенствование техники плавания на различные дистанции, развитие быстроты и выносливости).	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Подвижные игры. Эстафеты.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	6	2	10	—	Норматив «плавание 25 м»
	Пр	Подвижные игры. Эстафеты.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Подвижные игры. Эстафеты.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Подвижные игры. Эстафеты.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	6	2	10	—	Норматив «плавание 50 м»
	Пр	Подвижные игры. Эстафеты.	6	2	5	—	Комплекс упражнений
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Норматив «плавание 100 м»
	Пр	Сдача норматива	1	2	10	—	Норматив «Проныриваниеот бортика (м.)»
	Ср	Подготовка к зачету	6	3,75	—	—	Вопросы к зачету
	ПА	Сдача зачета	6	0,25	—	—	—
			Итого:	**328**			

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 посещений 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 плавание 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	ОЦЕНКАВБАЛЛАХ				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Плавание 25 м.(сек.)	30,0	35.0	40.0	45.0	50.0
Плавание50м.(мин.сек.)	1.00	1.15	1.25	1.35	1.45
Плавание100м.(мин.сек.)	2. 15	2,25	2,35	2,45	3,00
Пронырываниеотбортика (м.)	20.0	15.0	10.0	5.0	3.0

Юноши

ТЕСТЫ	ОЦЕНКАВБАЛЛАХ				
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Плавание 50 м.(сек.)	0.50	1.00	1.10	1.20	1.30
Плавание200м.(мин./сек.).	5.00	5.15	5.30	5.45	6.00
Пронырываниеотбортика (м.)	25.0	20.0	15.0	10.0	5.0
Подниманиетуловищаизположенияележа на спине, ноги закреплены, руки заголовой(кол-во раз за 1мин.).	48	37	33	30	28

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестры1, 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	Перечислите виды тканей организма и их свойства общего и специфического характера.
8	Общее представление о строении тела человека.
9	Физическая культура и спорт как социальные феномены.
10	Оценка функциональной подготовленности организма. Функциональные пробы.
11	Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
12	Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
13	Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.

№ п/п	Вопросы к зачету
14	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики.
15	Формы и содержание самостоятельных занятий.
16	Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
17	Возрастные особенности содержания занятий
18	Общая и моторная плотность занятия.
19	Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
20	Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
21	Гипокинезия и гиподинамия.
22	Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
23	Личная гигиена и закаливание.
24	Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.
25	Организация режима питания.
26	Организация сна.
27	Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Самооценка собственного здоровья
28	Представление о мышечной системе (функции поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры). Строение мышечной ткани.
29	Профилактика вредных привычек.
30	Кровь. Кровеносная система, ее состав и функции. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции).
31	Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате.
32	Представление о дыхательной и пищеварительной системе.
33	Форма и функции костей скелета человека. Позвоночник. Его отделы и функции.

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
1	Зачет	«зачтено»	40-100 баллов
		«не зачтено»	До 40 баллов

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: https://znanium.com/catalog/product/1850501 (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	Т. Н. Мостовая	Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие для высшего образования / Т. Н. Мостовая. - Орел :Международная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. - 72 c.	Учебно-методическое пособие	2016	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

– https://e.lanbook.com/
–https://dspace.tltsu.ru/
–http://www.studentlibrary.ru/
–https://new.znanium.com/
–http://www.iprbookshop.ru/

8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows	Договор от 19.05.2015№ 690, срок действия – бессрочно
2	Office Standard	Договор от 20.07.2016№ 727, срок действия – бессрочно

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	У-5 Бассейн ФОК	Технологическое оборудование. Спортивный инвентарь для плавания