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
для всех направлений подготовки
направленность (профиль)

Форма обучения: очная
Год набора: 2023
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 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01A6F3B40047AF03884D442E4CAB04ABCC
Владелец: Хорошева Татьяна Анатольевна
Действителен: с 08.11.2022 до 08.11.2023

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) все направления подготовки

**Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» августа 2027 г.**

СОГЛАСОВАНО

«___» _____20___г. _____ _____

*(подпись)* *(И.О. Фамилия)*

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Физическое воспитание»

(протокол заседания № _1_ от «31» _08_ 2022 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-7.2. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний. | Знать:<br>- основы здорового образа жизни студента;<br>- роль физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;<br>- уровни физической подготовленности |
| | | Уметь:<br>- применять на практике знания о здоровом образе жизни;<br>- выбирать наиболее эффективные технологии и практики для поддержания здорового образа жизни;<br>-уметь определять уровень физической подготовленности |
| | | Владеть:<br>- навыками поддержания здорового образа жизни с учетом задач и условий реализации профессиональной деятельности; |

| **Формируемые и контролируемые компетенции** (код и наименование) | **Индикаторы достижения компетенций** (код и наименование) | **Планируемые результаты обучения** |
|---|---|---|
| | | - навыками определения уровня физической подготовленности. |
| | УК-7.3. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности | Знать:<br>- виды физических нагрузок;<br>- физические качества. |
| | | Уметь:<br>- определять влияние физической нагрузки на работоспособность организма;<br>- планировать рабочее и свободное время для оптимальной работоспособности организма. |
| | | Владеть:<br>- навыками распределения физической нагрузки в свободное от работы время;<br>- навыками составления комплекса упражнений для восстановления после рабочего дня, а также для разгрузки во время рабочего дня. |
| | УК-7.4. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | Знать:<br>- оздоровительные виды физического воспитания;<br>- комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. |
| | | Уметь:<br>- применять оздоровительные виды физического воспитания в повседневной жизни и профессиональной деятельности;<br>- применять комплексы упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. |

| **Формируемые и контролируемые компетенции** (код и наименование) | **Индикаторы достижения компетенций** (код и наименование) | **Планируемые результаты обучения** |
|---|---|---|
| | | Владеть:<br>- навыками применения оздоровительных видов физического воспитания в повседневной жизни и профессиональной деятельности;<br>- навыками применения комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний. |

**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 «Пронырываниеот 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<br>Вопросы к зачету. |
| 2 | УК-7 | Нормативы<br>Вопросы к зачету. |
| 3 | УК-7 | Нормативы<br>Вопросы к зачету. |
| 4 | УК-7 | Нормативы<br>Вопросы к зачету. |
| 5 | УК-7 | Нормативы<br>Вопросы к зачету. |
| 6 | УК-7 | Нормативы<br>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 |
| Проныриваниеотбортика (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 |
| Проныриваниеотбортика (м.) | 25.0 | 20.0 | 15.0 | 10.0 | 5.0 |
| Подниманиетуловищаизположениялежа 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. |
| 34 | Виды плавания |
| 35 | Физические качества, развиваемые при занятиях плаванием |
| 36 | Зоны интенсивности нагрузок |
| 37 | Баттерфляй, методы обучения |
| 38 | Коль, методы обучения |
| 39 | Брасс, методы обучения |
| 40 | Плавание на боку |

### 7.3.2. Критерии и нормы оценки

| Семестр | Форма проведения промежуточной аттестации | Критерии и нормы оценки | |
|---|---|---|---|
| 1,2,3,4,5,6 | Зачет (по накопительному рейтингу) | «зачтено» | 55-100 баллов |
| | | «не зачтено» | 54 и менее 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 | Н.Ж.Булгакова | Плавание : учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 290 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/19706. - ISBN 978-5-16-011850-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1905255 (дата обращения: 02.11.2026). | Электронное пособие | 2023 | ЭБС «Znanium» |

**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 |
|---|---|---|---|---|---|
| | Л.В.Березина | Плавание и аквааэробика как формы занятий по дисциплине "физическая культура и спорт" со студентами среднего и высшего профессионального образования : учебно-методическое пособие / Л. В. Березина, И. В. Волкова, М. С. Витушкина [и др.]. - Н. Новгород : ННГАСУ, 2022. - 46 с. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2150278 (дата обращения: 02.11.2026). | Учебно-методическое пособие | 2022 | ЭБС «Znanium» |
| 2 | В.О.Морозов | Теория и методика преподавания плавания : учебно-методическое пособие / В. О. Морозов. - 2-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2022. - 118 с. - ISBN 978-5-9765-5143-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/1906155 (дата обращения: 02.11.2026). | Учебно-методическое пособие | 2022 | ЭБС «Znanium» |

**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:<br>WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acdmc | договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно;<br>контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно |
| 2 | Office Standard:[1]<br>Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition | договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно |
| 3 | Mirapolis Human Capital Management[2] | лицензионный договор № 234/10/21-К от 19.10.2021, срок действия – до 01.03.2022[3] |

**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 | ФОК-123<br>Бассейн ФОК | Технологическое оборудование.<br>Спортивный инвентарь для плавания |
| 2 | Г-401<br>Помещение для самостоятельной работы студентов | Столы ученические, стулья ученические, ПК с выходом в сеть Интернет |
| 3 | Помещение для самостоятельной работы обучающихся (С-916а) | Столы, стулья, компьютеры |

*[1] Указывается (указываются) реквизиты договора (договоров) на версию (версии), установленные в аудиториях, в которых реализуется данная дисциплина (пп. «Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса» РПД).*
*[2] Указывается, если дисциплина реализуется в режиме ВКС на платформе Mirapolis Virtual Room.*
*[3] Указываются актуальные реквизиты.*