Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт экономики, информационных технологий и креативных индустрий
Кафедра физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института



Т. М. Кожевникова
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.О.ДВ.01.7 Плавание

Направление подготовки/специальность: 38.03.02 - Менеджмент

Профиль/направленность/специализация: Менеджмент организации

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2022

Тамбов, 2026

Автор программы:
Кандидат педагогических наук, Пауткин Александр Владимирович

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.02 - Менеджмент (уровень бакалавриата) (приказ Министерства науки и высшего образования РФ от «12» августа 2020 г. № 970).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры физического воспитания «26» августа 2025 г. Протокол № 1

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Института экономики, информационных технологий и креативных индустрий, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата……. 5

3. Объем и содержание дисциплины…… 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 11

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 20

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 22

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 22

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- информационно-аналитический
- организационно-управленческий

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 07 Административно-управленческая и офисная деятельность, 08 Финансы и экономика

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения							
		Очно-заочная (семестр)							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Атлетическая гимнастика			+	+	+	+	+	
2	Волейбол			+	+	+	+	+	
3	Настольный теннис			+	+	+	+	+	
4	Общий курс физической подготовки								+
5	Оздоровительная аэробика			+	+	+	+	+	
6	Спортивные игры			+	+	+	+	+	
7	Стрельба			+	+	+	+	+	
8	Физическая культура и спорт	+	+						
9	Футбол			+	+	+	+	+	

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Плавание» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 38.03.02 - Менеджмент.

Дисциплина «Плавание» изучается в 3, 4, 5, 6, 7 семестрах.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины:

Вид учебной работы	Очно-заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**328**
Контактная работа	100
Практические (Практ. раб.)	100
Самостоятельная работа (СР)	228
Зачет	-

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.		Формы текущего контроля
		Практ. раб.	СР	
		О-З	О-З	
3 семестр				
1	Инструктаж по технике безопасности. Экипировка и инвентарь для плавания. Положение тела пловца в воде. Дыхание при плавании. Скольжение по воде после отталкивания от борта	4	12	практическое выполнение; Тестирование
2	Общие основы техники плавания. Упражнения на баланс и координацию в плавании. Облегченные способы плавания	4	12	практическое выполнение

3	Плавание с доской. Правильная техника упражнений с доской для плавания.	6	14	практическое выполнение
4	Основы техники спортивного способа плавания: кроль на груди, кроль на спине	6	14	практическое выполнение; Тестирование
4 семестр				
5	Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди и на спине	4	12	практическое выполнение; Тестирование
6	Основы техники спортивного способа плавания: брасс	4	12	практическое выполнение
7	Техника общего согласования движений при плавании брассом	6	14	практическое выполнение
8	Техника выполнения поворотов	6	14	практическое выполнение; Тестирование
5 семестр				
9	Прыжки и спады в воду. Техника стартов	4	12	практическое выполнение; Тестирование
10	Основы техники спортивного способа плавания: баттерфляй	4	12	практическое выполнение
11	Техника общего согласования движений при плавании дельфином	6	14	практическое выполнение
12	Комплексное плавание. Совершенствование техники стилей плавания.	6	14	практическое выполнение; Тестирование
6 семестр				
13	Основы техники прикладного плавания	4	12	практическое выполнение; Тестирование

14	Техника общего согласования движений при плавании на боку	4	12	практическое выполнение
15	Спасение утопающего. Техника транспортировки тонущего	6	14	практическое выполнение
16	Совершенствование техники плавания вольным стилем	6	14	практическое выполнение; Тестирование
7 семестр				
17	Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности пловцов	4	4	практическое выполнение; Тестирование
18	Техническая подготовка пловца	4	4	практическое выполнение
19	Совершенствование комплексного плавания на 200 метров.	6	6	практическое выполнение
20	Подвижные и спортивные игры на воде.	6	6	практическое выполнение; Тестирование

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Экипировка и инвентарь для плавания. Положение тела пловца в воде. Дыхание при плавании. Скольжение по воде после отталкивания от борта (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Беседа по технике безопасности на занятиях плаванием. Терминология в плавании. Техника дыхания и ее влияние на технику плавания. Статическое плавание. Динамическое плавание. Сопротивление воды.

Задания для самостоятельной работы.

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Составление комплексов ОРУ на суше. Изучение методики построения тренировочных занятий для начинающих пловцов.

Тема 2. Общие основы техники плавания. Упражнения на баланс и координацию в плавании. Облегченные способы плавания (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Равновесие тела в воде. Анатомическое строение тела человека и его влияние на технику плавания. Техника облегченных способов плавания.

Задания для самостоятельной работы.

Правила техники безопасности на занятиях по плаванию. Составление комплексов ОРУ в воде. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Тема 3. Плавание с доской. Правильная техника упражнений с доской для плавания. (УК-7)

Лекция.

не предусмо рена

Практическое занятие.

Назначение доски для плавания. Положение тела при плавании с доской. Упражнения с плавательной доской.

Задания для самостоятельной работы.

Влияние физиологических функций на технику плавания. Чередование напряжения и расслабления мышц.

Тема 4. Основы техники спортивного способа плавания: кроль на груди, кроль на спине (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Положение тела и общая характеристика способа плавания. Дыхание. Движения ног. Движения рук. Общая координация движений.

Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ на суше и в воде. Изучение методики построения тренировочных занятий для пловцов. Изучение учебной и научной литературы.

Тема 5. Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди и на спине (УК-7)

Лекция.

Не предусмотрена

Практическое занятие.

Плавание кролем в полной координации на задержке дыхания. Плавание кролем в полной координации с произвольным дыханием (один вдох на несколько гребков руками). Плавание кролем в полной координации движений с различными вариантами дыхания: 2/2 (на два движения руками (правой и левой), выполняется один вдох); 3/3 (на три движения руками (правой, левой, правой) выполняется один вдох).

Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Изучение методики построения тренировочных занятий для пловцов высокого уровня. Разработка комплекса имитационных упражнений для кроля на груди, кроля на спине (на суше).

Тема 6. Основы техники спортивного способа плавания: брасс (УК-7)

Лекция.

Не предусмотрена

Практическое занятие.

Положение тела и общая характеристика способа плавания. Дыхание. Движения ног. Движения рук. Общая координация движений.

Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Изучение учебной и научной литературы. Разработка комплекса имитационных упражнений для брасса (на суше).

Тема 7. Техника общего согласования движений при плавании брассом (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Плавание брассом в полной координации на задержке дыхания. Плавание брассом в полной координации с произвольным дыханием (один вдох раз несколько гребков руками). Плавание брассом в полной координации движений с различными вариантами дыхания: 2/1 (на два движения руками выполняется один вдох); 3/1 (на три движения руками выполняется один вдох).

Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ. Изучение методики построения тренировочных занятий для спортсменов высокого уровня. Изучение учебной и научной литературы.

Тема 8. Техника выполнения поворотов (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Виды разворотов. Простой открытый и простой закрытый повороты, поворот «маятником». Кувырок в воде.

Задания для самостоятельной работы.

Оздоровительный эффект занятий плаванием. Закаливание. Влияние занятий плаванием на сердечно-сосудистую, дыхательную систему и опорно-двигательный аппарат. Влияние занятий плаванием на нервную и иммунную систему.

Тема 9. Прыжки и спады в воду. Техника стартов (УК-7)

Лекция.

Не предусмотрена

Практическое занятие.

Техника выполнения стартов с тумбочки и из воды.

Задания для самостоятельной работы.

Роль и значение спортивных соревнований, водных праздников, массовых проплывов и эстафет по плаванию. Виды соревнований: личные, командные, комплексные. Принципы составления положения о соревнованиях. Программа соревнований. Система зачета.

Тема 10. Основы техники спортивного способа плавания: баттерфляй (УК-7)

Лекция.

Не предусмотрена

Практическое занятие.

Положение тела и общая характеристика способа плавания. Дыхание. Движения ног. Движения рук. Общая координация движений.

Задания для самостоятельной работы.

Разработка комплекса имитационных упражнений для баттерфляя (на суше). Изучение учебной и научной литературы

Тема 11. Техника общего согласования движений при плавании дельфином (УК-7)

Практическое занятие.

Плавание дельфином в полной координации на задержке дыхания. Плавание дельфином в полной координации с произвольным дыханием (один вдох раз несколько гребков руками). Плавание дельфином в полной координации движений с различными вариантами дыхания: 2/1 (на два движения руками выполняется один вдох); 3/1 (на три движения руками выполняется один вдох).

Задания для самостоятельной работы.

Изучение учебной и научной литературы. Оптимальная и предельная работа отдельных групп мышц в отдельных способах плавания.

Тема 12. Комплексное плавание. Совершенствование техники стилей плавания. (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Порядок стилей в комплексном плавании. Комбинированная эстафета. Совершенствование техники стилей плавания.

Задания для самостоятельной работы.

Олимпийские стили плавания. Мировые рекорды в плавании.

Тема 13. Основы техники прикладного плавания (УК-7)

Лекция.

Не предусмотрена

Практическое занятие.

Общая характеристика и значение прикладного плавания. Виды прикладного плавания: ныряние в глубину и в длину; спасение тонущих; преодоление водных преград; простые прыжки в воду. Техника ныряния в глубину и в длину. Гипервентиляция легких до и после ныряния. Приемы, облегчающие длительную задержку дыхания. Приемы погружения в воду вниз ногами и вниз головой. Приемы, изменяющие глубину погружения и направление движения и обеспечивающие ориентировку под водой.

Задания для самостоятельной работы.

Задачи прикладного плавания. Составление комплексов общеразвивающих упражнений пловца.

Тема 14. Техника общего согласования движений при плавании на боку (УК-7)

Лекция.

Не предусмотрена

Практическое занятие.

Плавание на боку в полной координации на задержке дыхания. Плавание на боку в полной координации с произвольным дыханием (один вдох на несколько гребков руками). Плавание на боку в полной координации движений с различными вариантами дыхания

Задания для самостоятельной работы.

Общая физическая подготовка пловца

Тема 15. Спасение утопающего. Техника транспортировки тонущего (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Способы транспортировки утопающего

Задания для самостоятельной работы.

Утопление и причины гибели людей на воде. Первая помощь при утоплении.

Тема 16. Совершенствование техники плавания вольным стилем (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Проплывание дистанций с колобашкой. Проплывание дистанций в лопатках. Проплывание дистанций на скорость

Задания для самостоятельной работы.

Изучение учебной и научной литературы. Оптимальная и предельная работа отдельных групп мышц в отдельных способах плавания.

Тема 17. Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности пловцов (УК-7)

Лекция.

Не предусмотрена

Практическое занятие.

ОРУ на месте, в движении, в парах на сопротивление. Упражнения на развитие координации, выносливости, скоростно-силовых качеств. Упражнения, использующие варианты быстрого перемещения. Упражнения на развитие подвижности (гибкости) в суставах плечевого пояса. Упражнения со штангой.

Задания для самостоятельной работы.

Оптимальная и предельная работа отдельных групп мышц в отдельных способах плавания.

Тема 18. Техническая подготовка пловца (УК-7)

Лекция.

Не предусмотрена

Практическое занятие.

Совершенствование движений пловца во время различных режимов работы. Выявление и исправление ошибок. Развитие двигательных и волевых качеств пловцов.

Задания для самостоятельной работы.

Составление комплексов ОРУ для пловцов высокого уровня мастерства. Изучение учебной и научной литературы

Тема 19. Совершенствование комплексного плавания на 200 метров. (УК-7)

Практическое занятие.

Совершенствование техники стилей плавания. Развитие выносливости пловца при плавании разными стилями

Задания для самостоятельной работы.

Олимпийские чемпионы и рекорды в данной дисциплине плавания.

Тема 20. Подвижные и спортивные игры на воде. (УК-7)

Лекция.

не предусмотрена

Практическое занятие.

Командные подвижные игры в бассейне. Водное поло (7 на 7 игроков, 4 периода по 8 минут).

Задания для самостоятельной работы.

Техника безопасности и правила подвижных игр на воде. Олимпийские чемпионы в водном поло.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

3 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 15 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Инструктаж по технике безопасности. Экипировка и инвентарь для плавания. Положение тела пловца в воде. Дыхание при плавании. Скольжение по воде после отталкивания от борта	практическое выполнение	20	18-20 баллов – 40 секунд -и более 13-17 баллов – 20-39 секунд 9-12 баллов – 10-19 секунд 1- 8 баллов – менее 10 секунд
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 7 метров и более 5-9 баллов – 4-6 метра 1-4 баллов – 1-3 метра
2.	Общие основы техники плавания. Упражнения на баланс и координацию в плавании. Облегченные способы плавания	практическое выполнение	20	20 баллов – 19 секунд и менее 15-19 баллов – 20-23 секунды 10-14 баллов – 24-26 секунд 1-9 баллов – 27 секунд и более
3.	Плавание с доской. Правильная техника упражнений с доской для плавания.	практическое выполнение	20	20 баллов – 40 секунд и менее 15-19 баллов – 41 -46 секунд 10-14 баллов – 45-50 секунд 1-9 баллов – 51 секунд и более
4.	Основы техники спортивного способа плавания: кроль на груди, кроль на спине	практическое выполнение	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно выполнять простые открытые повороты в кроле на груди. 5-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в технике выполнения простых открытых поворотов в кроле на груди. 1-4 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, допускает ошибки в технике выполнения простых открытых поворотов в кроле на груди.
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 11 см и более 7-9 баллов – 8-10 см 1-6 баллов – 5-7 см Менее 4 см баллов не дает
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов - студент посетил не менее 80% занятий 6-4 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий
6.	Премиальные баллы		15	15 баллов студент учавствует в студенческой спартакиаде
7.	Итого за семестр		100	

4 семестр

- посещаемость – 10 баллов

- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 15 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди и на спине	практическое выполнение	20	17-20 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно плыть кролем в согласовании работы рук, и ног. 12-16 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в технике плавания кролем и согласовании работы рук и ног. 6-11 баллов – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в технике плавания кролем и согласовании работы рук и ног. 1-5 балла – студент плохо владеет материалом, допускает грубые ошибки в технике плавания кролем и согласовании работы рук и ног.
		Тестирование(контрольный срез)	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно плыть кролем в согласовании работы рук, и ног. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в технике плавания кролем и согласовании работы рук и ног. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в технике плавания кролем и согласовании работы рук и ног
2.	Основы техники спортивного способа плавания: брасс	практическое выполнение	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно плыть брассом. 5-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в технике плавания брассом. 1-4 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, допускает ошибки в технике плавания брассом.
3.	Техника общего согласования движений при плавании брассом	практическое выполнение	20	17-20 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно плыть брассом. 12-16 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в технике плавания брассом. 6-11 баллов – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, допускает ошибки в технике плавания брассом. 1-5 балла – студент плохо владеет материалом, допускает грубые ошибки в технике плавания брассом.
4.	Техника выполнения поворотов	практическое выполнение	20	17-20 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно выполнять простой открытый и закрытый повороты. 12-16 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в технике выполнения простого открытого и закрытого поворотов. 6-11 баллов – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, допускает ошибки в технике выполнения простого открытого и закрытого поворотов. 1-5 балла – студент плохо владеет материалом, допускает грубые ошибки в технике выполнения поворотов.

		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (15 раз и более) 7-9 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (9-14 раз) 1-6 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (3-8 раз) Менее 3 раз баллов не дает
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов - студент посетил не менее 80% занятий 6-4 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий
6.	Премиальные баллы		15	15 баллов студент учавствует в студенческой спартакиаде
7.	Итого за семестр		100	

5 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 15 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Прыжки и спады в воду. Техника стартов	практическое выполнение	20	17-20 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно выполнять старта с тумбочки и из воды. 12-16 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в технике выполнения старта с тумбочки и из воды. 6-11 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, допускает ошибки в технике выполнения старта с тумбочки и из воды. 1-5 балла – студент плохо владеет материалом, допускает грубые ошибки в технике стартов с тумбочки.
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 40 секунд-и более 5-9 баллов – 25-39 секунд 1-4 баллов – 10-24 секунд
2.	Основы техники спортивного способа плавания: баттерфляй	практическое выполнение	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно плыть дельфином. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в технике плавания дельфином. 1-4 балла – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, допускает ошибки в технике плавания дельфином.
3.	Техника общего согласования движений при плавании дельфином	практическое выполнение	20	17-20 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно плыть дельфином. 12-16 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в технике плавания дельфином. 6-11 баллов – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, допускает ошибки в технике плавания дельфином. 1-5 балла – студент плохо владеет материалом, допускает грубые ошибки в технике плавания дельфином.

4.	Комплексное плавание. Совершенствование техники стилей плавания.	практическое выполнение	20	17-20 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно плыть комплексом. 12-16 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в технике плавания комплексом. 6-11 баллов – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, допускает ошибки в технике плавания комплексом. 1-5 балла – студент плохо владеет материалом, допускает грубые ошибки в технике комплексного плавания.
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 12 см и более 7-9 баллов – 9-11 см 1-6 баллов – 6-8 см Менее 6 см баллов не дает
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов - студент посетил не менее 80% занятий 6-4 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий
6.	Премиальные баллы		15	15 баллов студент учавствует в студенческой спартакиаде
7.	Итого за семестр		100	

6 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 15 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Основы техники прикладного плавания	практическое выполнение	10	10 баллов – 20 метров и более 5-9 баллов – 11-19 метров 1-4 балла – 10 метров и менее
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 29 минут и менее 5-9 баллов – 30– 33 минуты 1-4 баллов – 34 минуты и более
2.	Техника общего согласования движений при плавании на боку	практическое выполнение	20	17-20 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно плыть на боку в согласовании работы рук, и ног. 12-16 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в технике плавания на боку и согласовании работы рук и ног. 6-11 баллов – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, допускает ошибки в технике плавания на боку и согласовании работы рук и ног. 1-5 балла – студент плохо владеет материалом, допускает грубые ошибки в технике общего согласования движений при плавании на боку.

3.	Спасение утопающего. Техника транспортировки тонущего	практическое выполнение	20	17-20 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно выполнить транспортировку тонущего. 12-16 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в технике транспортировки тонущего. 6-11 баллов – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, допускает ошибки в технике транспортировке тонущего. 1-5 балла – студент плохо владеет материалом, допускает грубые ошибки в технике транспортировки тонущего.
4.	Совершенствование техники плавания вольным стилем	практическое выполнение	20	20 баллов – 1 минута 40 секунд и менее 14-19 баллов – 1 минута 41 секунда – 1 минута 48 секунд 8-13 баллов – 1 минута 49 секунд - 2 минуты 1-7 балла - 2 минуты и более
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (16 раз и более) 7-9 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (10-15 раз) 1-6 баллов – студент технически правильно выполняет упражнение (4-9 раз) Менее 4 раз баллов не дает
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов - студент посетил не менее 80% занятий 6-4 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий
6.	Премиальные баллы		15	15 баллов студент учавствует в студенческой спартакиаде
7.	Итого за семестр		100	

7 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 15 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности пловцов	практическое выполнение	10	10 баллов – 25 см и менее 5-9 баллов – 26-35 см. 1-4 баллов – 36-45 см. Более 45 см. баллов не дает
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – прыжок на 230 см и более 7-9 баллов – прыжок на 220 -229 см 1-6 баллов – прыжок на 210-219 см Менее 210 см баллов не дает

2.	Техническая подготовка пловца	практическое выполнение	20	17-20 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно совершить вход в воду с тумбочки, плыть разными стилями, выполняет правильно поворот. 12-16 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в технике входа в воду с тумбочки, плавания разными стилями, выполнения поворота. 6-11 баллов – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, допускает ошибки в технике входа в воду с тумбочки, плавания разными стилями, выполнения поворота. 1-5 балла – студент плохо владеет материалом, допускает грубые ошибки в технике входа в воду с тумбочки, плавания разными стилями, выполнения поворота
3.	Совершенствование комплексного плавания на 200 метров.	практическое выполнение	20	17-20 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно плыть комплексом. 12-16 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в технике плавания комплексом. 6-11 баллов – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, допускает ошибки в технике плавания комплексом. 1-5 балла – студент плохо владеет материалом, допускает грубые ошибки в технике комплексного плавания.
4.	Подвижные и спортивные игры на воде.	практическое выполнение	20	17-20 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически и тактически правильно вести игру в водное поло. 12-16 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в технической и тактической игре в водное поло. 6-11 баллов – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, допускает технические и тактические ошибки в игре в водное поло. 1-5 балла – студент плохо владеет материалом, допускает грубые ошибки в игре в водное поло.
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – 140 раз 7-9 баллов – 110 раз 1-6 баллов – 80 раз Менее 80 раз баллов не дает
5.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов - студент посетил не менее 80% занятий 6-4 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий
6.	Премиальные баллы		15	15 баллов студент учавствует в студенческой спартакиаде
7.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

практическое выполнение

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Экипировка и инвентарь для плавания. Положение тела пловца в воде. Дыхание при плавании. Скольжение по воде после отталкивания от борта
Задержка дыхания из положения стоя дне (на мелком месте бассейна), лицо погружено в воду

Тема 2. Общие основы техники плавания. Упражнения на баланс и координацию в плавании. Облегченные способы плавания
Проплывание дистанции 25 метров, вольным стилем, без оценки техники плавания

Тема 3. Плавание с доской. Правильная техника упражнений с доской для плавания.
Проплывание дистанции 50 метров, вольным стилем, без оценки техники плавания

Тема 4. Основы техники спортивного способа плавания: кроль на груди, кроль на спине
Проплывание дистанции 25 метров, кролем на груди, кролем на спине, для оценки техники плавания

Тема 5. Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди и на спине
Проплывание дистанции 50 метров кролем на спине, для оценки техники плавания

Тема 6. Основы техники спортивного способа плавания: брасс
Проплывание дистанции 25 метров брассом для оценки техники плавания

Тема 7. Техника общего согласования движений при плавании брассом
Проплывание дистанции 50 метров брассом для оценки техники плавания

Тема 8. Техника выполнения поворотов
Выполнение поворотом при плавании разными стилями.

Тема 9. Прыжки и спады в воду. Техника стартов
Оценка выполнения старта с тумбочки и из воды

Тема 10. Основы техники спортивного способа плавания: баттерфляй
Проплывание дистанции 25 метров дельфином для оценки техники плавания

Тема 11. Техника общего согласования движений при плавании дельфином
Проплывание дистанции 50 метров дельфином для оценки техники плавания

Тема 12. Комплексное плавание. Совершенствование техники стилей плавания.
Проплывание дистанции 100 метров (по 25 метров каждым стилем) для оценки техники плавания

Тема 13. Основы техники прикладного плавания
Проплывание под водой на задержке дыхания

Тема 14. Техника общего согласования движений при плавании на боку
Проплывание дистанции 50 метров на боку для оценки техники плавания

Тема 15. Спасение утопающего. Техника транспортировки тонущего
Транспортировка тонущего (25 метров)

Тема 16. Совершенствование техники плавания вольным стилем

Проплывание дистанции 100 метров, вольным стилем, без оценки техники плавания

Тема 17. Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности пловцов
Выкрут рук хватом сверху за полотенце (расстояние между кистями в см.).

Тема 18. Техническая подготовка пловца
Проплывание дистанции 50 метров с оценкой поворота, вход в воду прыжком с тумбочки.

Тема 19. Совершенствование комплексного плавания на 200 метров.
Проплывание дистанции 200 метров (по 50 метров каждым стилем) для оценки техники плавания

Тема 20. Подвижные и спортивные игры на воде.
Оценка техники перемещений, ловли и бросков мяча, тактических маневров во время учебно-тренировочной игры в водное поло.

Тестирование

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Экипировка и инвентарь для плавания. Положение тела пловца в воде. Дыхание при плавании. Скольжение по воде после отталкивания от борта
Скольжение по воде после отталкивания от борта (расстояние в метрах)

Тема 4. Основы техники спортивного способа плавания: кроль на груди, кроль на спине
Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)

Тема 5. Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди и на спине
Проплывание дистанции 50 метров кролем на груди, для оценки техники плавания

Тема 8. Техника выполнения поворотов
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Тема 9. Прыжки и спады в воду. Техника стартов
Задержка дыхания из безопорного положения (на глубоком месте бассейна), лицо погружено в воду

Тема 12. Комплексное плавание. Совершенствование техники стилей плавания.
Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)

Тема 13. Основы техники прикладного плавания
Проплывание 1000 метров вольным стилем

Тема 16. Совершенствование техники плавания вольным стилем
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Тема 17. Упражнения на развитие гибкости и общей физической подготовленности пловцов
прыжок в длину с места

Тема 20. Подвижные и спортивные игры на воде.
прыжки через скакалку
(за одну минуту, количество раз)

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (УК-7)

правила безопасности в бассейне и на открытой воде.
правила соревнований.
спортивные способы плавания.
прикладные способы плавания

Типовые задания для зачета (УК-7)

. Демонстрация техники плавания способом кроль на спине на дистанции 50 м (без учета времени).
2. Демонстрация техники плавания способом кроль на груди на дистанции 50 м (без учета времени).
3. Демонстрация техники плавания способом брасс на дистанции 50 м (без учета времени).
4. Ныряние в длину (юноши – 20 м, девушки – 15 м).

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	УК-7	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	УК-7	НЕ может выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.

- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентаци, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели. ссылки на ресурсы. соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:

- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Афанасьев В. З., Булгакова Н. Ж., Макаренко Л. П., Морозов С. Н., Попов О. И., Чеботарева И. В. Плавание : Учебник для вузов. - 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 344 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/455433

2. Булгакова Н. Ж., Морозов С. Н., Чеботарева И. В., Афанасьев В. З., Макаренко Л. П. Плавание с методикой преподавания : Учебник Для СПО. - 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 344 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/455542

3. Степанова, М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Плавание в системе физического воспитания студентов вузов. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. - 137 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/71310.html

6.2 Дополнительная литература:

1. Аикина, Л. И. Оздоровительное плавание : учебно-методическое пособие. - 2023-04-30; Оздоровительное плавание. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. - 96 c. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/95584.html

2. Гречанов П. Б., Зуева М. В., Ходакова Т. А. Физическая культура: плавание способом брасс : учебное пособие. - Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2016. - 43 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574723

3. Зуева, М. В., Герасимов, С. Н., Зырянова, А. К., Гречанов, П. Б. Плавание. Кроль на груди : учебное пособие. - 2025-09-07; Плавание. Кроль на груди. - Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2020. - 86 c. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/98725.html

4. Казызаева А. С., Галеева О. Б., Жукова Е. С., Бакшеев М. Д. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание : учебное пособие. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. - 120 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483291

5. Петрова, Н. Л., Баранов, В. А. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом. - 2022-04-01; Плавание. Начальное обучение с видеокурсом. - Москва: Человек, 2013. - 148 c. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/27584.html

6.3 Иные источники:

1. База знаний по биологии человека - http://humbio.ru
2. Библиотека научной и учебной литературы - http://sbiblio.com
3. веб сайт "О плавании" - http://plavaem.info
4. веб-сайт SWIM. Все о плавании - https://swimguru.ru
5. Всероссийская федерация плавания - https://russwimming.ru

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Mozilla Firefox

Office 2007, 2010, 2016

Google Chrome

Операционная система Microsoft Windows 7, 8, 10

Операционная система Microsoft Windows XP SP3

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Российская государственная библиотека: официальный сайт. – URL: https://www.rsl.ru
2. Российская национальная библиотека: официальный сайт. – URL: http://nlr.ru
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» . – URL: http://www.biblioclub.ru
4. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: https://www.tsutmb.ru/biblio/elektronnyij-katalog/

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.