

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**

по УМР и качеству образования **высшего образования**

**«Самарский государственный социально-педагогический университет»**

Ключ:

Кафедра физического воспитания и спорта

Проректор по УМР и КО,  
председатель УМС СГСПУ  
 Н.Н. Кислова

## Оздоровительное плавание

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**

ФНО-622ДНО(5г)

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль): «Дошкольное образование» и «Начальное образование»

**бакалавр**

**очная**

03ET

328

Виды контроля в семестрах:

зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6

132

196

## Распределение часов дисциплины по семестрам

[illegible]

Программу составил(и):

Засыпкина Юлия Валериевна, Левченко Сергей Васильевич

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

Рабочая программа дисциплины

**Оздоровительное плавание**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018 г. № 125

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль): «Дошкольное образование» и «Начальное образование»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 24.09.2021 протокол №2

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физического воспитания и спорта**

Протокол от 27.09.2022 г. №2

Зав. кафедрой Воеводина Т.М.

Начальник УОП



Н.А. Доманина

**1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

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

**Задачи изучения дисциплины:** формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;

**Область профессиональной деятельности:** 01 Образование и наука

**2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Цикл (раздел) ОП: Б1.О.03

**2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:**

Содержание дисциплины базируется на материале: школьного курса «Физическая культура»

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

Безопасность жизнедеятельности

**3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)****УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности****УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни**

Знает влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и организацию спортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни.

Умеет применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**УК-7.2.Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности**

Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.

**4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/                      | Семестр / Квнс | Часов | Интеракт. |
|-------------|----------------------------------------------------------------|----------------|-------|-----------|
|             | <b>Раздел 1</b>                                                |                |       |           |
| 1.1         | Начальное обучение плаванию /Пр/                               | 1              | 10    | 3         |
| 1.2         | Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на груди /Пр/     | 1              | 12    | 3         |
| 1.3         | Основы техники и методики обучения плаванию /Ср/               | 1              | 34    | 0         |
|             | <b>Раздел 2</b>                                                |                |       |           |
| 2.1         | Старт и поворот при плавании кролем на груди /Пр/              | 2              | 10    | 4         |
| 2.2         | Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на спине /Пр/     | 2              | 12    | 2         |
| 2.3         | Обучение способам плавания /Ср/                                | 2              | 34    | 0         |
|             | <b>Раздел 3</b>                                                |                |       |           |
| 3.1         | Старт и поворот при плавании кролем на спине /Пр/              | 3              | 10    | 4         |
| 3.2         | Спортивное плавание. Способ плавания – брасс /Пр/              | 3              | 12    | 2         |
| 3.3         | Обучение способам плавания /Ср/                                | 3              | 32    | 0         |
|             | <b>Раздел 4</b>                                                |                |       |           |
| 4.1         | Старт и поворот при плавании брассом /Пр/                      | 4              | 10    | 2         |
| 4.2         | Спортивное плавание. Способ плавания – дельфин /Пр/            | 4              | 12    | 4         |
| 4.3         | Организация и правила проведения соревнований по плаванию /Ср/ | 4              | 32    | 0         |
|             | <b>Раздел 5</b>                                                |                |       |           |
| 5.1         | Старт и поворот при плавании дельфином /Пр/                    | 5              | 10    | 2         |
| 5.2         | Спортивные соревнования и судейство /Пр/                       | 5              | 12    | 4         |
| 5.3         | Организация и проведение мероприятий на воде /Ср/              | 5              | 32    | 0         |
|             | <b>Раздел 6</b>                                                |                |       |           |
| 6.1         | Общая физическая подготовка /Пр/                               | 6              | 10    | 2         |
| 6.2         | Развитие физических качеств /Пр/                               | 6              | 12    | 4         |
| 6.3         | Общая физическая подготовка /Ср/                               | 6              | 32    | 0         |

## 5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

### 5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

#### 1 семестр, 11 практических занятий

Практические занятия №1-5 (10 часов)

Начальное обучение плаванию.

Элементарные движения рук и ног в воде, способы передвижения в воде по дну, упражнения на дыхание, упражнения и игры на погружение в воду, упражнения и игры на всплытие, упражнения и игры на лежание, упражнения и игры на скольжение.

Практические занятия №6-11 (12 часов)

Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на груди.

Техника движений ногами 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.

#### 2 семестр, 11 практических занятий

Практические занятия №1-5 (10 часов)

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.

Практические занятия №6-11 (12 часов)

Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на спине.

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

#### 3 семестр, 11 практических занятий

Практические занятия №1-5 (10 часов)

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.

Практические занятия №6-11 (12 часов)

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.

#### 4 семестр, 11 практических занятий

Практические занятия №1-5 (10 часов)

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.

Практические занятия №6-11 (10 часов)

Спортивное плавание. Способ плавания - дельфин.

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

#### 5 семестр, 11 практических занятий

Практические занятия №1-5 (10 часов)

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.

Практические занятия №6-11 (12 часов)

Спортивные соревнования и судейство.

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

#### 6 семестр, 11 практических занятий

Практические занятия №1-5 (10 часов)

Общая физическая подготовка.

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

Практические занятия №6-11 (12 часов)

Развитие физических качеств.

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

### 5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

#### Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

| № п/п | Темы дисциплины                                                              | Содержание самостоятельной работы                                                                                                                                                  | Продукты деятельности                                      |
|-------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1     | Характеристика и содержание элективной дисциплины «Оздоровительное плавание» | Написание реферата «Плавание в системе физического воспитания», «Оздоровительное и прикладное значение плавания»                                                                   | Реферат                                                    |
| 2     | Научно-теоретические основы плавания                                         | Написание реферата «Исторический обзор развития плавания». «Возникновение плавания». «Основные этапы плавания в дореволюционной России». «Развитие плавания в России с 1917 года». | Реферат                                                    |
| 3     | Начальное обучение плаванию.                                                 | Разработка комплекса упражнений и подбор игр к группе по освоению с водой                                                                                                          | Конспект комплекса упражнений в воде для начинающих        |
| 4     | Спортивное плавание                                                          | Анализ важных международных соревнований за прошедший сезон. Выступление самарских пловцов на соревнованиях.                                                                       | Конспект по методике обучения спортивным способам плавания |
| 5     | Спортивные соревнования и судейство                                          | Теоретические и методические основы судейства по плаванию.                                                                                                                         | Опрос                                                      |

#### Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

| № п/п | Темы дисциплины | Содержание самостоятельной работы                                                                                                        | Продукты деятельности                                  |
|-------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1     | Кроль на груди  | История развития способа плавания кроль на груди. Конспектирование анализа техники и методики обучения способу плавания кролем на груди. | Конспект по методике обучения кролем на груди          |
| 2     | Кроль на спине  | История развития способа плавания кроль на спине. Конспектирование анализа техники и методики обучения способу плавания кролем на спине. | Конспект по методике обучения кролем на груди          |
| 3     | Брасс           | История развития способа плавания брасс. Конспектирование анализа техники и методики обучения способу плавания брассом.                  | Конспект по методике обучения технике плавания брассом |

#### 5.3.Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

#### 5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

#### 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

**Обновляется при необходимости в течение всего срока обучения без переутверждения рабочей программы дисциплины**

##### 6.1. Рекомендуемая литература

###### 6.1.1. Основная литература

|      | Авторы, составители                       | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему                                                                                                                                                                   | Издательство, год                                                                               |
|------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Л1.1 | Казызаева А.С., Галеева О.Б., Жукова Е.С. | Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание : учебное пособие Режим доступа: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483291">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483291</a> | Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. – 120 с. : ил. |
| Л1.2 | Чертов Н.В.                               | Теория и методика плавания: учебник. — Режим доступа: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241104">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241104</a>                                    | Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2011. – 452 с.                   |

###### 6.1.2. Дополнительная литература

|      | Авторы, составители          | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему                                                                                                                                                                                                | Издательство, год                           |
|------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Л2.1 | Герасимов С.Н., Волкова Е.В. | Основы безопасности на учебных занятиях по плаванию в вузе: учебное пособие. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228958">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=228958</a> | Новосибирск: НГТУ, 2012. – 36.              |
| Л2.2 | Жукова Е.С.                  | Организация и проведение зрелищных мероприятий на воде: учебное пособие. Режим доступ:                                                                                                                                                              | Омск: Издательство СибГУФК, 2013. – 156 с.– |

**6.2 Перечень программного обеспечения**

- Acrobat reader DC
- Dr.Web Desktop security, Dr.Web Server security
- GIMP
- Мой офис, сервисы Яндекс 360 для образования (почта, Яндекс Диск, Яндекс Телемост, Яндекс документы, Календарь)
- Многофункциональный сервис обмена информацией Max
- Архиватор 7-Zip
- Браузер Яндекс для организаций

**6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных**

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Базы данных Springer eBooks
- Единое содержание общего образования <https://edsou.ru/>
- Библиотека цифрового образовательного контента <https://moiuroki.pf/>

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.1 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал общей физической подготовки. Оснащенность: Стол теннисный, Мат гимнастический, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические, Сетка волейбольная, Римская скамья складная, Бревно гимнастическое, Стойка, Степ платформа. |
| 7.2 | Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Принтер-1шт., Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.                                                                                                                                                    |
| 7.3 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, Спортивный зал. Оснащенность: Стол теннисный, Мат гимнастический, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические, Сетка волейбольная, Римская скамья складная, Бревно гимнастическое, Стойка, Степ платформа.                                                                       |
| 7.4 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, индивидуальных консультаций, групповых консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран).                                                                                                              |
| 7.5 | Наименование специального помещения: помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, Помещение для хранения оборудования ФФКС.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 7.6 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, Бассейн с чашей, ФОК с плав.бассейном.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 7.7 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, Спортивный зал, ФОК с плав.бассейном. Оснащенность: шведская стенка, перекладина                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю.

Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах.

Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Оздоровительное плавание»

Курс 1 Семестр 1

| Вид контроля                                                       |                                                         | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование раздела «Основы техники и методики обучения плаванию» |                                                         |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:                                        |                                                         |                               |                                |
| 1                                                                  | Аудиторная работа                                       | 16                            | 20                             |
| 2                                                                  | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 10                             |
| 3                                                                  | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу                                 |                                                         | 10                            | 20                             |
| Промежуточный контроль                                             |                                                         | 28                            | 50                             |
| Наименование модуля «Общая физическая подготовка»                  |                                                         |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:                                       |                                                         |                               |                                |
| 1                                                                  | Аудиторная работа                                       | 14                            | 20                             |
| 2                                                                  | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 5                              |
| 3                                                                  | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу                                 |                                                         | 12                            | 25                             |
| Промежуточный контроль                                             |                                                         | 28                            | 50                             |
| Промежуточная аттестация                                           |                                                         |                               |                                |
| Итого:                                                             |                                                         | 56                            | 100                            |

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
 Направленность (профиль): «Дошкольное образование» и «Начальное образование»  
 Рабочая программа дисциплины «Оздоровительное плавание»

| Вид контроля                                                              | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов                                         | Темы для изучения и образовательные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Текущий контроль по разделу «Основы техники и методики обучения плаванию» |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Аудиторная работа                                                         | Активная работа на занятии max 20 баллов                                                                  | Темы: техника скольжения, дыхания в воду, специальные упражнения «поплавок», «звездочка», ныряние с открытыми глазами.<br>Образовательные результаты:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет: системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.)                                            | Краткое сообщение по теме max 10 баллов                                                                   | Написание реферата «Исторический обзор развития плавания».<br>«Возникновение плавания».<br>«Основные этапы плавания в дореволюционной России».<br>«Развитие плавания в России с 1917 года».                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Контрольное мероприятие по разделу                                        | Скольжение max 5 баллов<br>Дыхание в воду max 5 баллов<br>Поплавок max 5 баллов<br>Звездочка max 5 баллов |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)                                    | 28-50 баллов                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Текущий контроль по разделу «Общая физическая подготовка»                 |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Аудиторная работа                                                         | Активная работа на занятии max 20 баллов                                                                  | Темы: общеразвивающие упражнения из положения стоя, сидя, лежа для различных групп мышц; упражнения на равновесие; упражнение на осанку;<br>Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;                                                                                                                                                                                               |
| Самостоятельная работа (обяз.)                                            | ведение дневника самоконтроля max 10 баллов                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Контрольное мероприятие по разделу                                        | Тесты оценки ОФП max 20 баллов                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)                                    | 28-50 баллов                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Промежуточная аттестация                                                  | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
 Направленность (профиль): «Дошкольное образование» и «Начальное образование»  
 Рабочая программа дисциплины «Оздоровительное плавание»

Курс 1 Семестр 2

| Вид контроля                                      |                                                         | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование раздела «Обучение способам плавания» |                                                         |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:                       |                                                         |                               |                                |
| 1                                                 | Аудиторная работа                                       | 10                            | 20                             |
| 2                                                 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 9                             | 15                             |
| 3                                                 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу                |                                                         | 9                             | 15                             |
| Промежуточный контроль                            |                                                         | 28                            | 50                             |
| Наименование модуля «Общая физическая подготовка» |                                                         |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:                      |                                                         |                               |                                |
| 1                                                 | Аудиторная работа                                       | 14                            | 20                             |
| 2                                                 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 10                             |
| 3                                                 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу                |                                                         | 12                            | 20                             |
| Промежуточный контроль                            |                                                         | 28                            | 50                             |
| Промежуточная аттестация                          |                                                         |                               |                                |
| Итого:                                            |                                                         | 56                            | 100                            |

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль): «Дошкольное образование» и «Начальное образование»

Рабочая программа дисциплины «Оздоровительное плавание»

| Вид контроля                                              | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов                              | Темы для изучения и образовательные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Текущий контроль по разделу «Обучение способам плавания»  |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Аудиторная работа                                         | Активная работа на занятии max 20 баллов                                                       | Темы: техника плавания кроль на спине, кроль на груди<br>Образовательные результаты:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет: системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.)                            | Краткое сообщение по теме max 10                                                               | Разработка комплекса упражнений и подбор игр к группе по освоению с водой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Контрольное мероприятие по разделу                        | Техника плавания кроль на спине max 10 баллов<br>Техника плавания кроль на груди max 10 баллов |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)                    | 28-50 баллов                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Текущий контроль по разделу «Общая физическая подготовка» |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Аудиторная работа                                         | Активная работа на занятии max 20 баллов                                                       | Темы: Особенности воспитания физических качеств средствами плавания: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости.<br>Прием контрольных нормативов.<br>Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;                                                                                                               |
| Самостоятельная работа (обяз.)                            | ведение дневника самоконтроля max 10 баллов                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Контрольное мероприятие по разделу                        | Тесты оценки ОФП max 20 баллов                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)                    | 28-50 баллов                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Промежуточная аттестация                                  | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
 Направленность (профиль): «Дошкольное образование» и «Начальное образование»  
 Рабочая программа дисциплины «Оздоровительное плавание»

Курс 2 Семестр 3

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

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль): «Дошкольное образование» и «Начальное образование»

Рабочая программа дисциплины «Оздоровительное плавание»

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

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
 Направленность (профиль): «Дошкольное образование» и «Начальное образование»  
 Рабочая программа дисциплины «Оздоровительное плавание»

Курс 2 Семестр 4

| Вид контроля                                       |                                                         | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование раздела «Обучение способам плавания»  |                                                         |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:                        |                                                         |                               |                                |
| 1                                                  | Аудиторная работа                                       | 12                            | 20                             |
| 2                                                  | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 10                            | 20                             |
| 3                                                  | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю                  |                                                         | 6                             | 10                             |
| Промежуточный контроль                             |                                                         | 28                            | 50                             |
| Наименование раздела «Общая физическая подготовка» |                                                         |                               |                                |
| Текущий контроль по модулю:                        |                                                         |                               |                                |
| 1                                                  | Аудиторная работа                                       | 16                            | 20                             |
| 2                                                  | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 10                             |
| 3                                                  | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу                 |                                                         | 10                            | 20                             |
| Промежуточный контроль                             |                                                         | 28                            | 50                             |
| Промежуточная аттестация                           |                                                         |                               |                                |
| Итого:                                             |                                                         | 56                            | 100                            |

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль): «Дошкольное образование» и «Начальное образование»

Рабочая программа дисциплины «Оздоровительное плавание»

| Вид контроля                                              | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов                                                                                                | Темы для изучения и образовательные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Текущий контроль по разделу «Обучение способам плавания»  |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Аудиторная работа                                         | Активная работа на занятии max 20 баллов                                                                                                                         | Темы: Спортивные способы плавания и дистанции.<br>Образовательные результаты:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет: системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.)                            | Краткое сообщение по теме max 10 баллов                                                                                                                          | Конспект по методике обучения спортивным способам плавания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Контрольное мероприятие по разделу                        | 25 м способом брасс max 5 баллов<br>25 м способом дельфин max 5 баллов<br>25 м способом кроль на спине max 5 баллов<br>25 м способом кроль на груди max 5 баллов |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)                    | 28-50 баллов                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Текущий контроль по разделу «Общая физическая подготовка» |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Аудиторная работа                                         | Активная работа на занятии max 20 баллов                                                                                                                         | Темы: Особенности воспитания физических качеств средствами плавания: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости.<br>Прием контрольных нормативов.<br>Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;                                                                                                        |
| Самостоятельная работа (обяз.)                            | ведение дневника самоконтроля max 10 баллов                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Контрольное мероприятие по разделу                        | Тесты оценки ОФП max 20 баллов                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)                    | 28-50 баллов                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Промежуточная аттестация                                  | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Курс 3 Семестр 5

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

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
 Направленность (профиль): «Дошкольное образование» и «Начальное образование»  
 Рабочая программа дисциплины «Оздоровительное плавание»

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

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
 Направленность (профиль): «Дошкольное образование» и «Начальное образование»  
 Рабочая программа дисциплины «Оздоровительное плавание»

Курс 3 Семестр 6

| Вид контроля                                                        |                                                         | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Наименование раздела «Организация и проведение мероприятий на воде» |                                                         |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:                                        |                                                         |                               |                                |
| 1                                                                   | Аудиторная работа                                       | 12                            | 20                             |
| 2                                                                   | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 10                            | 20                             |
| 3                                                                   | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по разделу                                  |                                                         | 6                             | 10                             |
| Промежуточный контроль                                              |                                                         | 28                            | 50                             |
| Наименование раздела «Общая физическая подготовка»                  |                                                         |                               |                                |
| Текущий контроль по разделу:                                        |                                                         |                               |                                |
| 1                                                                   | Аудиторная работа                                       | 16                            | 20                             |
| 2                                                                   | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 2                             | 10                             |
| 3                                                                   | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор)     |                               |                                |
| Контрольное мероприятие по модулю                                   |                                                         | 10                            | 20                             |
| Промежуточный контроль                                              |                                                         | 28                            | 50                             |
| Промежуточная аттестация                                            |                                                         |                               |                                |
| Итого:                                                              |                                                         | 56                            | 100                            |

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль): «Дошкольное образование» и «Начальное образование»

Рабочая программа дисциплины «Оздоровительное плавание»

| Вид контроля                                                               | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов                 | Темы для изучения и образовательные результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Текущий контроль по разделу «Организация и проведение мероприятий на воде» |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Аудиторная работа                                                          | Активная работа на занятии max 20 баллов                                          | Темы: Роль и значение спортивных соревнований, водных праздников, массовых проплывов и эстафет по плаванию. Особенности организации и проведения детских соревнований, детских праздников и «Дня Нептуна», «Дня пловца»<br>Образовательные результаты:<br>умеет: использовать средства физического воспитания для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающей полноценную жизнедеятельность;<br>владеет: системой практических навыков, направленных на укрепление здоровья, повышение собственных двигательных и функциональных возможностей |
| Самостоятельная работа (обяз.)                                             | Краткое сообщение по теме max 10 баллов                                           | Разработка комплекса упражнений и подбор игр к группе по освоению с водой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Контрольное мероприятие по разделу                                         | Организация (max 10 баллов) и проведение (max 10 баллов) праздника на воде        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)                                     | 28-50 баллов                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Текущий контроль по разделу «Общая физическая подготовка»                  |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Аудиторная работа                                                          | Активная работа на занятии max 20 баллов                                          | Темы: общеразвивающие упражнения из положения стоя, сидя, лежа для различных групп мышц; упражнения на равновесие; упражнение на осанку;<br>Образовательные результаты:<br>владеет: методами укрепления своего здоровья, физического самосовершенствования;                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Самостоятельная работа (обяз.)                                             | ведение дневника самоконтроля max 10 баллов                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Контрольное мероприятие по разделу                                         | Тесты оценки ОФП max 20 баллов                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Промежуточный контроль (кол-во баллов)                                     | 28-50 баллов                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Промежуточная аттестация                                                   | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |