

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Никишкина Татьяна Юрьевна
Должность: Директор
Дата подписания: 27.01.2026 08:29:16
Уникальный программный ключ:
0a44cc3e5f5bb746f50173cba89718ffd511b65

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО МОРСКОГО И РЕЧНОГО ТРАНСПОРТА

**ОМСКИЙ ИНСТИТУТ ВОДНОГО ТРАНСПОРТА
(ФИЛИАЛ)**

**ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ВОДНОГО ТРАНСПОРТА»**

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УиНР ВО
ОИВТ (филиал) ФГБОУ ВО «СГУВТ»

Калекин В.В.

« ____ » ____ 20 ____ г.

Шифр дисциплины: 2025.38.03.01 . Б1.В.ДВ.01.04
(шифр ОПОП) (шифр дисциплины из учебного плана)

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Наименование дисциплины (модуля):

Плавание

(полное наименование дисциплины (модуля), в строгом соответствии с учебным планом)

Омск

2025

(год утверждения)

Составлена _____ Зав.кафедрой _____ кафедры _____ ГД _____
(должность) (сокращенное наименование кафедры)
, _____ Д.А. Токарев _____
(ученая степень) (ученое звание) (И.О. Фамилия)

_____ Д.А. Токарев _____ « _____ » 20 _____ г.
(подпись) (И.О. Фамилия) число месяц год

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
Гуманитарных дисциплин

_____ (наименование кафедры полностью)

от « _____ » 20 _____ г., Протокол № _____
число месяц год

Зав. кафедрой _____ ГД _____ Д.А. Токарев _____
(сокращенное наименование кафедры) (подпись) (И.О.Фамилия)

Согласована:

Руководитель ОПОП

Е.В. Храпова

_____ (подпись)

_____ (И.О.Фамилия)

Заведующий библиотекой ОИВТ

И.А.

Скоробогатова

_____ (подпись)

_____ (И.О.Фамилия)

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1. Цели дисциплины

Цель дисциплины формирование полноценного физически здорового образа жизни; использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; ознакомление их с законодательством Российской Федерации по вопросам физической культуры и спорта.

1.2. Перечень формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины (модуля) у обучающегося должны сформироваться следующие компетенции, выраженные через результат обучения по дисциплине (модуля), как часть результата освоения образовательной программы (далее – ОП):

1.2.1. Общекультурные компетенции (УК):

Компетенция		Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Шифр	Содержание	
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: Содержание и направленность различных систем физических упражнений, применяемых в водной среде и формирующих общую физическую культуру. Уметь: Применять на практике различные техники плавания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Владеть: Навыками плавания и передвижения в воде, а также совершения в воде жизненно важных мероприятий и действий

1.2.2. Общепрофессиональные компетенции (ОПК): дисциплина не формирует общепрофессиональные компетенции.

1.2.3. Профессиональные компетенции (ПК):

Компетенция		Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
Шифр	Содержание	
ПК-3.	Способен выполнять необходимые для составления экономических разделов планов расчеты, обосновывать их и представлять результаты работы в соответствии с принятыми в организации стандартами	Знать: Правила безопасности на воде Уметь: Демонстрировать технику прикладных способов плавания

		Владеть: Плавания и оказания первой помощи на воде
--	--	--

1.2.4. Профессиональные компетенции профиля или специализации (ПКС): дисциплина не формирует профессиональные компетенции профиля или специализации.

1.2.5. Компетентности МК ПДНВ (КМК): дисциплина не формирует компетенции МК ПДНВ (КМК).

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) реализуется в рамках обязательной части

(обязательной, формируемой участниками образовательных отношений или факультативной)

основной профессиональной образовательной программы.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах (ЗЕТ) с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Для Очно-заочной формы обучения*:

(очной, очно-заочной или заочной)

Формы контроля						Всего часов					Всего ЗЕТ		Курс 1							Курс 2														
						По ЗЕТ	По плану	в том числе					Семестр 2 [19 2/3 нед]							Семестр 3 [17 1/3 нед]						Семестр 4 [14 нед]								
Экзамены	Зачеты	Зачеты с оценкой	Курсовые проекты	Курсовые работы	РГР			Контактная работа	СР	Контроль	Экспертное	Факт	Лек	Лаб	Пр	ИКР	СР	Контроль	ЗЕТ	Лек	Лаб	Пр	ИКР	СР	Контроль	ЗЕТ	Лек	Лаб	Пр	ИКР	СР	Контроль	ЗЕТ	
	23 45 6					328	328	328						10		70					10		50					10		70				
в том числе тренажерная подготовка:																																		

Курс 3													
Семестр 5 [17 1/3 нед]							Семестр 6 [14 нед]						
Лек	Лаб	Пр	ИКР	СР	Контроль	ЗЕТ	Лек	Лаб	Пр	ИКР	СР	Контроль	ЗЕТ
		10		50					10		38		

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы и темы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах):

№	Разделы и темы дисциплины (модуля)	Виды учебных занятий, включая СР											
		Лек			Лаб			Пр			СР		
		О	ОЗ	З	О	ОЗ	З	О	ОЗ	З	О	ОЗ	З
1 курс, 2 семестр													
1	Теоретические знания и инструкторская практика												
1.1	Проведение подготовительной части занятия. Техника безопасности на воде								0,5			4	
1.2	Общеразвивающие упражнения								0,5			4	
1.3	Обучение способом брасс								0,5			4	
1.4	Отработка поворотов								0,5			4	
1.5.	Доставание предметов из глубины								0,5			4	
1.6	Обучение поворотом при способе «брасс»								0,5			4	
1.7	Обучение техники «кроль на груди» и «кроль на спине»								0,5			4	
1.8	Совершенствование техники плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»								0,5			4	
1.9	Совершенствование способом «брасс»								0,5			4	
1.10	Совершенствование поворот при способе «брасс»								0,5			5	
1.11	Специальные упражнения пловца								1			5	
1.12	Техника стартов, поворотов								1			5	
1.13	Прикладное плавание								1			5	
1.14	Приемы спасения на воде								1			5	
1.15	Совершенствование приемов спасания на воде								0,5			5	

1.16	Выполнение контрольных нормативов								0,5			4	
ИТОГО									10			70	

№	Разделы и темы дисциплины (модуля)	Виды учебных занятий, включая СР											
		Лек			Лаб			Пр			СР		
		О	ОЗ	З	О	ОЗ	З	О	ОЗ	З	О	ОЗ	З
2 курс,3 семестр													
1	Теоретические знания и инструкторская практика												
1.1	Проведение подготовительной части занятия. Техника безопасности на воде								0,5			4	
1.2	Общеразвивающие упражнения								0,5			4	
1.3	Обучение способом брасс								0,5			3	
1.4	Отработка поворотов								0,5			3	
1.5.	Доставание предметов из глубины								0,5			3	
1.6	Обучение поворотом при способе «брасс»								0,5			3	
1.7	Обучение техники «кроль на груди» и «кроль на спине»								0,5			3	
1.8	Совершенствование техники плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»								0,5			3	
1.9	Совершенствование способом «брасс»								0,5			3	
1.10	Совершенствование поворот при способе «брасс»								0,5			3	
1.11	Специальные упражнения пловца								1			3	
1.12	Техника стартов, поворотов								1			3	
1.13	Прикладное плавание								1			3	
1.14	Приемы спасения на воде								1			3	
1.15	Совершенствование приемов спасания на воде								0,5			3	
1.16	Выполнение контрольных нормативов								0,5			3	

ИТОГО								10			50	
-------	--	--	--	--	--	--	--	----	--	--	----	--

№	Разделы и темы дисциплины (модуля)	Виды учебных занятий, включая СР											
		Лек			Лаб			Пр			СР		
		О	ОЗ	З	О	ОЗ	З	О	ОЗ	З	О	ОЗ	З
2 курс, 4 семестр													
1	Теоретические знания и инструкторская практика												
1.1	Проведение подготовительной части занятия. Техника безопасности на воде								0,5			4	
1.2	Общеразвивающие упражнения								0,5			4	
1.3	Обучение способом брасс								0,5			4	
1.4	Отработка поворотов								0,5			4	
1.5.	Доставание предметов из глубины								0,5			4	
1.6	Обучение поворотом при способе «брасс»								0,5			4	
1.7	Обучение техники «кроль на груди» и «кроль на спине»								0,5			4	
1.8	Совершенствование техники плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»								0,5			4	
1.9	Совершенствование способом «брасс»								0,5			4	
1.10	Совершенствование поворот при способе «брасс»								0,5			5	
1.11	Специальные упражнения пловца								1			5	
1.12	Техника стартов, поворотов								1			5	
1.13	Прикладное плавание								1			5	
1.14	Приемы спасения на воде								1			5	
1.15	Совершенствование приемов спасания на воде								0,5			5	
1.16	Выполнение контрольных нормативов								0,5			4	
ИТОГО									10			70	

№	Разделы и темы дисциплины (модуля)	Виды учебных занятий, включая СР											
		Лек			Лаб			Пр			СР		
		О	ОЗ	З	О	ОЗ	З	О	ОЗ	З	О	ОЗ	З
3 курс,5 семестр													
1	Теоретические знания и инструкторская практика												
1.1	Проведение подготовительной части занятия. Техника безопасности на воде								0,5			4	
1.2	Общеразвивающие упражнения								0,5			4	
1.3	Обучение способом брасс								0,5			3	
1.4	Отработка поворотов								0,5			3	
1.5.	Доставание предметов из глубины								0,5			3	
1.6	Обучение поворотом при способе «брасс»								0,5			3	
1.7	Обучение техники «кроль на груди» и «кроль на спине»								0,5			3	
1.8	Совершенствование техники плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»								0,5			3	
1.9	Совершенствование способом «брасс»								0,5			3	
1.10	Совершенствование поворот при способе «брасс»								0,5			3	
1.11	Специальные упражнения пловца								1			3	
1.12	Техника стартов, поворотов								1			3	
1.13	Прикладное плавание								1			3	
1.14	Приемы спасения на воде								1			3	
1.15	Совершенствование приемов спасания на воде								0,5			3	
1.16	Выполнение контрольных нормативов								0,5			3	
ИТОГО									10			50	

№	Разделы и темы	Виды учебных занятий, включая СР											
---	----------------	----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	дисциплины (модуля)	Лек			Лаб			Пр			СР		
		О	ОЗ	З	О	ОЗ	З	О	ОЗ	З	О	ОЗ	З
3 курс,6 семестр													
1	Теоретические знания и инструкторская практика												
1.1	Проведение подготовительной части занятия. Техника безопасности на воде								0,5			2	
1.2	Общеразвивающие упражнения								0,5			2	
1.3	Обучение способом брасс								0,5			2	
1.4	Отработка поворотов								0,5			2	
1.5.	Доставание предметов из глубины								0,5			2	
1.6	Обучение поворотом при способе «брасс»								0,5			2	
1.7	Обучение техники «кроль на груди» и «кроль на спине»								0,5			2	
1.8	Совершенствование техники плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»								0,5			2	
1.9	Совершенствование способом «брасс»								0,5			2	
1.10	Совершенствование поворот при способе «брасс»								0,5			3	
1.11	Специальные упражнения пловца								1			3	
1.12	Техника стартов, поворотов								1			3	
1.13	Прикладное плавание								1			3	
1.14	Приемы спасения на воде								1			3	
1.15	Совершенствование приемов спасания на воде								0,5			3	
1.16	Выполнение контрольных нормативов								0,5			2	
ИТОГО									10			38	

Примечания: О – очная форма обучения, ОЗ – очно-заочная форма обучения, З – заочная форма обучения.

4.2. Содержание разделов и тем дисциплины

2 семестр (1 курс)

Тема 1.1. Проведение подготовительной части занятия. Техника безопасности на воде

Правила безопасности учащихся на занятиях плавания. Виды плавания (прикладное, лечебное, оздоровительное, реабилитационное). Водные виды спорта

Тема 1.2. Общеразвивающие упражнения

Социально биологические основы плавания. Основы умения держаться на воде.

Тема 1.3. Обучение способом «брас»

Техника плавания «брас». Особенности дыхания.

Тема 1.4. Отработка поворотов

Виды поворотов в плавании: открытые и закрытые простые и сложные (скоростные)

Тема 1.5. Доставание предметов из глубины

Ныряние: овладение задержкой дыхания, умением увеличивать давление воздуха в среднем ухе, навыком погружения в воду, скольжением, ориентировкой, техникой передвижения при нырянии в глубину и длину.

Тема 1.6. Обучение поворотом при способе «брасс»

Виды поворотов в плавании при способе «брасс»: открытые и закрытые простые и сложные (скоростные)

Тема 1.7. Обучение техники «кроль на груди» и «кроль на спине»

Техника плавания кролем на груди (положения туловища и головы, движения ногами, гребки руками).

Тема 1.8. Совершенствование техники плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»

Совершенствование техники плавания кролем на груди (положения туловища и головы, движения ногами, гребки руками).

Тема 1.9. Совершенствование способом «брасс»

Техника плавания «брас». Особенности дыхания.

Тема 1.10. Совершенствование поворот при способе «брасс»

Отработка поворотов в плавании: открытые и закрытые простые и сложные (скоростные)

Тема 1.11. Специальные упражнения пловца

упражнения для пловцов, выполняемые вне бассейна и служащие повышению эффективности плавания, достижение лучших спортивных результатов, улучшению физических кондиций, профилактике травм

Тема 1.12. Техника стартов, поворотов

Техника выполнения стартов с тумбочки и из воды. Виды поворотов в плавании: открытые и закрытые простые и сложные (скоростные)

Тема 1.13. Прикладное плавание

Назначение прикладного плавания. Виды прикладного плавания.

Тема 1.14. Приемы спасения на воде

Спасательный инвентарь и техника его применения. Основные приемы спасения на воде

Тема 1.15. Совершенствование приемов спасания на воде

Спасательный инвентарь и техника его применения. Специальные приемы спасения на воде

Тема 1.16. Выполнение контрольных нормативов

Плавание 50 м. Плавание 100 м.

3 семестр (2 курс)

Тема 1.1. Проведение подготовительной части занятия. Техника безопасности на воде

Правила безопасности учащихся на занятиях плавания. Виды плавания (прикладное, лечебное, оздоровительное, реабилитационное). Водные виды спорта

Тема 1.2. Общеразвивающие упражнения

Социально биологические основы плавания. Основы умения держаться на воде.

Тема 1.3. Обучение способом «брас»

Техника плавания «брас». Особенности дыхания.

Тема 1.4. Отработка поворотов

Виды поворотов в плавании: открытые и закрытые простые и сложные (скоростные)

Тема 1.5. Доставка предметов из глубины

Нырание: овладение задержкой дыхания, умением увеличивать давление воздуха в среднем ухе, навыком погружения в воду, скольжением, ориентировкой, техникой передвижения при нырании в глубину и длину.

Тема 1.6. Обучение поворотом при способе «брасс»

Виды поворотов в плавании при способе «брасс»: открытые и закрытые простые и сложные (скоростные)

Тема 1.7. Обучение техники «кроль на груди» и «кроль на спине»

Техника плавания кролем на груди (положения туловища и головы, движения ногами, гребки руками).

Тема 1.8. Совершенствование техники плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»

Совершенствование техники плавания кролем на груди (положения туловища и головы, движения ногами, гребки руками).

Тема 1.9. Совершенствование способом «брасс»

Техника плавания «брас». Особенности дыхания.

Тема 1.10. Совершенствование поворот при способе «брасс»

Отработка поворотов в плавании: открытые и закрытые простые и сложные (скоростные)

Тема 1.11. Специальные упражнения пловца

упражнения для пловцов, выполняемые вне бассейна и служащие повышению эффективности плавания, достижение лучших спортивных результатов, улучшению физических кондиций, профилактике травм

Тема 1.12. Техника стартов, поворотов

Техника выполнения стартов с тумбочки и из воды. Виды поворотов в плавании: открытые и закрытые простые и сложные (скоростные)

Тема 1.13. Прикладное плавание

Назначение прикладного плавания. Виды прикладного плавания.

Тема 1.14. Приемы спасения на воде

Спасательный инвентарь и техника его применения. Основные приемы спасения на воде

Тема 1.15. Совершенствование приемов спасения на воде

Спасательный инвентарь и техника его применения. Специальные приемы спасения на воде

Тема 1.16. Выполнение контрольных нормативов

Плавание 50 м. Плавание 100 м.

4 семестр (2 курс)

Тема 1.1. Проведение подготовительной части занятия. Техника безопасности на воде

Правила безопасности учащихся на занятиях плавания. Виды плавания (прикладное, лечебное, оздоровительное, реабилитационное). Водные виды спорта

Тема 1.2. Общеразвивающие упражнения

Социально биологические основы плавания. Основы умения держаться на воде.

Тема 1.3. Обучение способом «брас»

Техника плавания «брас». Особенности дыхания.

Тема 1.4. Отработка поворотов

Виды поворотов в плавании: открытые и закрытые простые и сложные (скоростные)

Тема 1.5. Доставание предметов из глубины

Нырание: овладение задержкой дыхания, умением увеличивать давление воздуха в среднем ухе, навыком погружения в воду, скольжением, ориентировкой, техникой передвижения при нырании в глубину и длину.

Тема 1.6. Обучение поворотом при способе «брасс»

Виды поворотов в плавании при способе «брасс»: открытые и закрытые простые и сложные (скоростные)

Тема 1.7. Обучение техники «кроль на груди» и «кроль на спине»

Техника плавания кролем на груди (положения туловища и головы, движения ногами, гребки руками).

Тема 1.8. Совершенствование техники плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»

Совершенствование техники плавания кролем на груди (положения туловища и головы, движения ногами, гребки руками).

Тема 1.9. Совершенствование способом «брас»

Техника плавания «брас». Особенности дыхания.

Тема 1.10. Совершенствование поворот при способе «брас»

Отработка поворотов в плавании: открытые и закрытые простые и сложные (скоростные)

Тема 1.11. Специальные упражнения пловца

упражнения для пловцов, выполняемые вне бассейна и служащие повышению эффективности плавания, достижение лучших спортивных результатов, улучшению физических кондиций, профилактике травм

Тема 1.12. Техника стартов, поворотов

Техника выполнения стартов с тумбочки и из воды. Виды поворотов в плавании: открытые и закрытые простые и сложные (скоростные)

Тема 1.13. Прикладное плавание

Назначение прикладного плавания. Виды прикладного плавания.

Тема 1.14. Приемы спасения на воде

Спасательный инвентарь и техника его применения. Основные приемы спасения на воде

Тема 1.15. Совершенствование приемов спасения на воде

Спасательный инвентарь и техника его применения. Специальные приемы спасения на воде

Тема 1.16. Выполнение контрольных нормативов

Плавание 50 м. Плавание 100 м.

5 семестр (3 курс)

Тема 1.1. Проведение подготовительной части занятия. Техника безопасности на воде

Правила безопасности учащихся на занятиях плавания. Виды плавания (прикладное, лечебное, оздоровительное, реабилитационное). Водные виды спорта

Тема 1.2. Общеразвивающие упражнения

Социально биологические основы плавания. Основы умения держаться на воде.

Тема 1.3. Обучение способом «брас»

Техника плавания «брас». Особенности дыхания.

Тема 1.4. Отработка поворотов

Виды поворотов в плавании: открытые и закрытые простые и сложные (скоростные)

Тема 1.5. Доставание предметов из глубины

Ныряние: овладение задержкой дыхания, умением увеличивать давление воздуха в среднем ухе, навыком погружения в воду, скольжением, ориентировкой, техникой передвижения при нырянии в глубину и длину.

Тема 1.6. Обучение поворотом при способе «брасс»

Виды поворотов в плавании при способе «брасс»: открытые и закрытые простые и сложные (скоростные)

Тема 1.7. Обучение техники «кроль на груди» и «кроль на спине»

Техника плавания кролем на груди (положения туловища и головы, движения ногами, гребки руками).

Тема 1.8. Совершенствование техники плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»

Совершенствование техники плавания кролем на груди (положения туловища и головы, движения ногами, гребки руками).

Тема 1.9. Совершенствование способом «брасс»

Техника плавания «брас». Особенности дыхания.

Тема 1.10. Совершенствование поворот при способе «брасс»

Отработка поворотов в плавании: открытые и закрытые простые и сложные (скоростные)

Тема 1.11. Специальные упражнения пловца

упражнения для пловцов, выполняемые вне бассейна и служащие повышению эффективности плавания, достижение лучших спортивных результатов, улучшению физических кондиций, профилактике травм

Тема 1.12. Техника стартов, поворотов

Техника выполнения стартов с тумбочки и из воды. Виды поворотов в плавании: открытые и закрытые простые и сложные (скоростные)

Тема 1.13. Прикладное плавание

Назначение прикладного плавания. Виды прикладного плавания.

Тема 1.14. Приемы спасения на воде

Спасательный инвентарь и техника его применения. Основные приемы спасения на воде

Тема 1.15. Совершенствование приемов спасения на воде

Спасательный инвентарь и техника его применения. Специальные приемы спасения на воде

Тема 1.16. Выполнение контрольных нормативов

Плавание 50 м. Плавание 100 м.

6 семестр (3 курс)

Тема 1.1. Проведение подготовительной части занятия. Техника безопасности на воде

Правила безопасности учащихся на занятиях плавания. Виды плавания (прикладное, лечебное, оздоровительное, реабилитационное). Водные виды спорта

Тема 1.2. Общеразвивающие упражнения

Социально биологические основы плавания. Основы умения держаться на воде.

Тема 1.3. Обучение способом «брас»

Техника плавания «брас». Особенности дыхания.

Тема 1.4. Отработка поворотов

Виды поворотов в плавании: открытые и закрытые простые и сложные (скоростные)

Тема 1.5. Доставание предметов из глубины

Ныряние: овладение задержкой дыхания, умением увеличивать давление воздуха в среднем ухе, навыком погружения в воду, скольжением, ориентировкой, техникой передвижения при нырянии в глубину и длину.

Тема 1.6. Обучение поворотом при способе «брасс»

Виды поворотов в плавании при способе «брасс»: открытые и закрытые простые и сложные (скоростные)

Тема 1.7. Обучение техники «кроль на груди» и «кроль на спине»

Техника плавания кролем на груди (положения туловища и головы, движения ногами, гребки руками).

Тема 1.8. Совершенствование техники плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»

Совершенствование техники плавания кролем на груди (положения туловища и головы, движения ногами, гребки руками).

Тема 1.9. Совершенствование способом «брасс»

Техника плавания «брас». Особенности дыхания.

Тема 1.10. Совершенствование поворот при способе «брасс»

Отработка поворотов в плавании: открытые и закрытые простые и сложные (скоростные)

Тема 1.11. Специальные упражнения пловца

упражнения для пловцов, выполняемые вне бассейна и служащие повышению эффективности плавания, достижение лучших спортивных результатов, улучшению физических кондиций, профилактике травм

Тема 1.12. Техника стартов, поворотов

Техника выполнения стартов с тумбочки и из воды. Виды поворотов в плавании: открытые и закрытые простые и сложные (скоростные)

Тема 1.13. Прикладное плавание

Назначение прикладного плавания. Виды прикладного плавания.

Тема 1.14. Приемы спасения на воде

Спасательный инвентарь и техника его применения. Основные приемы спасения на воде

Тема 1.15. Совершенствование приемов спасения на воде

Спасательный инвентарь и техника его применения. Специальные приемы спасения на воде

Тема 1.16. Выполнение контрольных нормативов

Плавание 50 м. Плавание 100 м.

4.3. Содержание лабораторных работ

не предусмотрены

4.4. Содержание практических занятий

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических работ
<i>2 семестр (1 курс)</i>	
Тема 1.1. Проведение подготовительной части занятия. Техника безопасности на воде	«Проведение подготовительной части занятия. Техника безопасности на воде», [1,2,4,5,6]
Тема 1.2. Общеразвивающие упражнения	«Общеразвивающие упражнения», [4,5,6]
Тема 1.3. Обучение способом брасс	«Обучение способом брасс», [1,5,6]
Тема 1.4. Отработка поворотов	«Отработка поворотов», [1,4,5,6]

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических работ
Тема 1.5. Доставка предметов из глубины	«Доставание предметов из глубины», [1,2,5]
Тема 1.6. Обучение поворотом при способе «брасс»	«Обучение поворотом при способе «брасс»», [1,2,4,5,6]
Тема 1.7. Обучение техники «кроль на груди» и «кроль на спине»	«Тема 1.7. Обучение техники «кроль на груди» и «кроль на спине»», 4 ч. [1,2,4]
Тема 1.8. Совершенствование техники плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»	«Совершенствование техники плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»», [1,5,6]
Тема 1.9. Совершенствование способом «брасс»	«Совершенствование способом «брасс»», [1,2]
Тема 1.10. Совершенствование поворот при способе «брасс»	«Совершенствование поворот при способе «брасс»», [12,13,16]
Тема 1.11. Специальные упражнения пловца	«Специальные упражнения пловца», [12,13,16]
Тема 1.12. Техника стартов, поворотов	«Техника стартов, поворотов», [12,13,16]
Тема 1.13. Прикладное плавание	«Прикладное плавание», [1,2]

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических работ
Тема 1.14. Приемы спасения на воде	«Приемы спасения на воде», [1,2]
Тема 1.15. Совершенствование приемов спасения на воде	«Совершенствование приемов спасения на воде», [1,2]
Тема 1.16. Выполнение контрольных нормативов	«Выполнение контрольных нормативов», [1-5]

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических работ
<i>3 семестр (2 курс)</i>	
Тема 1.1. Проведение подготовительной части занятия. Техника безопасности на воде	«Проведение подготовительной части занятия. Техника безопасности на воде», [1,2,4,5,6]
Тема 1.2. Общеразвивающие упражнения	«Общеразвивающие упражнения», [4,5,6]
Тема 1.3. Обучение способом брасс	«Обучение способом брасс», [1,5,6]
Тема 1.4. Отработка поворотов	«Отработка поворотов», [1,4,5,6]
Тема 1.5. Доставка предметов из глубины	«Доставка предметов из глубины», [1,2,5]
Тема 1.6. Обучение поворотом при способе «брасс»	«Обучение поворотом при способе «брасс», [1,2,4,5,6]

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических работ
Тема 1.7. Обучение техники «кроль на груди» и «кроль на спине»	«Тема 1.7. Обучение техники «кроль на груди» и «кроль на спине»», [1,2,4]
Тема 1.8. Совершенствование техники плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»	«Совершенствование техники плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»», [1,5,6]
Тема 1.9. Совершенствование способом «брасс»	«Совершенствование способом «брасс»», [1,2]
Тема 1.10. Совершенствование поворот при способе «брасс»	«Совершенствование поворот при способе «брасс»», [12,13,16]
Тема 1.11. Специальные упражнения пловца	«Специальные упражнения пловца», [12,13,16]
Тема 1.12. Техника стартов, поворотов	«Техника стартов, поворотов», [12,13,16]
Тема 1.13. Прикладное плавание	«Прикладное плавание», [1,2]
Тема 1.14. Приемы спасения на воде	«Приемы спасения на воде», [1,2]
Тема 1.15. Совершенствование	«Совершенствование приемов спасения на воде», [1,2]

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических работ
приемов спасания на воде	
Тема 1.16. Выполнение контрольных нормативов	«Выполнение контрольных нормативов», [1-5]

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических работ
<i>4 семестр (2 курс)</i>	
Тема 1.1. Проведение подготовительной части занятия. Техника безопасности на воде	«Проведение подготовительной части занятия. Техника безопасности на воде», [1,2,4,5,6]
Тема 1.2. Общеразвивающие упражнения	«Общеразвивающие упражнения», [4,5,6]
Тема 1.3. Обучение способом брасс	«Обучение способом брасс», [1,5,6]
Тема 1.4. Отработка поворотов	«Отработка поворотов», [1,4,5,6]
Тема 1.5. Доставание предметов из глубины	«Доставание предметов из глубины», [1,2,5]
Тема 1.6. Обучение поворотом при способе «брасс»	«Обучение поворотом при способе «брасс», [1,2,4,5,6]
Тема 1.7. Обучение техники «кроль на груди» и «кроль на спине»	«Тема 1.7. Обучение техники «кроль на груди» и «кроль на спине», [1,2,4]

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических работ
спине»	
Тема 1.8. Совершенствование техники плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»	«Совершенствование техники плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»», [1,5,6]
Тема 1.9. Совершенствование способом «брасс»	«Совершенствование способом «брасс»», [1,2]
Тема 1.10. Совершенствование поворот при способе «брасс»	«Совершенствование поворот при способе «брасс»», [12,13,16]
Тема 1.11. Специальные упражнения пловца	«Специальные упражнения пловца», [12,13,16]
Тема 1.12. Техника стартов, поворотов	«Техника стартов, поворотов», [12,13,16]
Тема 1.13. Прикладное плавание	«Прикладное плавание», [1,2]
Тема 1.14. Приемы спасения на воде	«Приемы спасения на воде», [1,2]
Тема 1.15. Совершенствование приемов спасения на воде	«Совершенствование приемов спасения на воде», [1,2]
Тема 1.16. Выполнение	«Выполнение контрольных нормативов», [1-5]

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических работ
контрольных нормативов	

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических работ
<i>5 семестр (3 курс)</i>	
Тема 1.1. Проведение подготовительной части занятия. Техника безопасности на воде	«Проведение подготовительной части занятия. Техника безопасности на воде», [1,2,4,5,6]
Тема 1.2. Общеразвивающие упражнения	«Общеразвивающие упражнения», [4,5,6]
Тема 1.3. Обучение способом брасс	«Обучение способом брасс», [1,5,6]
Тема 1.4. Отработка поворотов	«Отработка поворотов», [1,4,5,6]
Тема 1.5. Доставание предметов из глубины	«Доставание предметов из глубины», [1,2,5]
Тема 1.6. Обучение поворотом при способе «брасс»	«Обучение поворотом при способе «брасс», [1,2,4,5,6]
Тема 1.7. Обучение техники «кроль на груди» и «кроль на спине»	«Тема 1.7. Обучение техники «кроль на груди» и «кроль на спине», [1,2,4]
Тема 1.8. Совершенствование техники плавания «кроль	«Совершенствование техники плавания «кроль на груди» и «кроль на спине», [1,5,6]

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических работ
на груди» и «кроль на спине»	
Тема 1.9. Совершенствование способом «брасс»	«Совершенствование способом «брасс»», [1,2]
Тема 1.10. Совершенствование поворот при способе «брасс»	«Совершенствование поворот при способе «брасс»», [12,13,16]
Тема 1.11. Специальные упражнения пловца	«Специальные упражнения пловца», [12,13,16]
Тема 1.12. Техника стартов, поворотов	«Техника стартов, поворотов», [12,13,16]
Тема 1.13. Прикладное плавание	«Прикладное плавание», [1,2]
Тема 1.14. Приемы спасения на воде	«Приемы спасения на воде», [1,2]
Тема 1.15. Совершенствование приемов спасения на воде	«Совершенствование приемов спасения на воде», [1,2]
Тема 1.16. Выполнение контрольных нормативов	«Выполнение контрольных нормативов», [1-5]

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических работ
<i>6 семестр (3 курс)</i>	
Тема 1.1. Проведение подготовительной части занятия. Техника безопасности на воде	«Проведение подготовительной части занятия. Техника безопасности на воде», 4 ч. [1,2,4,5,6]
Тема 1.2. Общеразвивающие упражнения	«Общеразвивающие упражнения», 4 ч. [4,5,6]
Тема 1.3. Обучение способом брасс	«Обучение способом брасс», 4 ч. [1,5,6]
Тема 1.4. Отработка поворотов	«Отработка поворотов», 4 ч. [1,4,5,6]
Тема 1.5. Доставание предметов из глубины	«Доставание предметов из глубины», 4 ч. [1,2,5]
Тема 1.6. Обучение поворотом при способе «брасс»	«Обучение поворотом при способе «брасс»», 4 ч. [1,2,4,5,6]
Тема 1.7. Обучение техники «кроль на груди» и «кроль на спине»	«Тема 1.7. Обучение техники «кроль на груди» и «кроль на спине»», 4 ч. [1,2,4]
Тема 1.8. Совершенствование техники плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»	«Совершенствование техники плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»», 4 ч. [1,5,6]
Тема 1.9. Совершенствование способом «брасс»	«Совершенствование способом «брасс»», 4 ч. [1,2]

№ раздела (темы) дисциплины	Наименование практических работ
Тема 1.10. Совершенствование поворот при способе «брасс»	«Совершенствование поворот при способе «брасс»», 4 ч. [12,13,16]
Тема 1.11. Специальные упражнения пловца	«Специальные упражнения пловца», 4 ч. [12,13,16]
Тема 1.12. Техника стартов, поворотов	«Техника стартов, поворотов», 4 ч. [12,13,16]
Тема 1.13. Прикладное плавание	«Прикладное плавание», 4 ч. [1,2]
Тема 1.14. Приемы спасения на воде	«Приемы спасения на воде», 4 ч. [1,2]
Тема 1.15. Совершенствование приемов спасения на воде	«Совершенствование приемов спасения на воде», 4 ч. [1,2]
Тема 1.16. Выполнение контрольных нормативов	«Выполнение контрольных нормативов», 4 ч. [1-5]

4.5. Курсовой проект или курсовая работа (указать нужное)

4.5.1. Соответствие темы (тем) дисциплины, работам, выполняемым в рамках курсового проектирования

Не предусмотрено

4.5.2. Структура курсового проекта или курсовой работы (указать
нужное)

Не предусмотрено

4.6. Самостоятельная работа. Контроль самостоятельной работы

На самостоятельную работу студента выносятся следующие темы:

- Тема 1.1. Проведение подготовительной части занятия. Техника безопасности на воде
- Тема 1.2. Общеразвивающие упражнения
- Тема 1.3. Обучение способом брасс
- Тема 1.4. Отработка поворотов
- Тема 1.5. Доставание предметов из глубины
- Тема 1.6. Обучение поворотом при способе «брасс»
- Тема 1.7. Обучение техники «кроль на груди» и «кроль на спине»
- Тема 1.8. Совершенствование техники плавания «кроль на груди» и «кроль на спине»
- Тема 1.9. Совершенствование способом «брасс»
- Тема 1.10. Совершенствование поворот при способе «брасс»
- Тема 1.11. Специальные упражнения пловца
- Тема 1.12. Техника стартов, поворотов
- Тема 1.13. Прикладное плавание
- Тема 1.14. Приемы спасения на воде
- Тема 1.15. Совершенствование приемов спасания на воде
- Тема 1.16. Выполнение контрольных нормативов

Контроль самостоятельной работы проводится в форме миниачета.

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций, описание шкал

Показатели оценивания	Описание показателя
--------------------------	---------------------

Показатели оценивания	Описание показателя
Оценка «отлично» (зачтено)	Обучаемый демонстрирует способность к полной самостоятельности (допускаются консультации с преподавателем по сопутствующим вопросам) в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий с использованием знаний, умений и навыков, полученных в ходе проведения освоения дисциплины, следует считать компетенцию сформированной на высоком уровне. Присутствие сформированной компетенции на высоком уровне означает способность студента к ее дальнейшему саморазвитию и высокой адаптивности практического применения к изменяющимся условиям профессиональной задачи.
Оценка «хорошо» (зачтено)	Обучаемый демонстрирует самостоятельное применение знаний, умений и навыков при решении заданий, аналогичных тем, которые предоставлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции, подтверждает наличие сформированной компетенции, причем на более высоком уровне. Наличие сформированной компетенции на повышенном уровне самостоятельности со стороны обучаемого при ее практической демонстрации в ходе решения аналогичных заданий следует оценивать как положительное и устойчиво закрепленное в практическом навыке.
Оценка «удовлетворительно» (зачтено)	Обучаемый демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано преподавателем, следует считать, что компетенция сформирована, но ее уровень недостаточно высок. Поскольку выявлено наличие сформированной компетенции, ее следует оценивать положительно, но на низком уровне.
Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено)	Обучаемый не способен самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения, отсутствие самостоятельности в применении умения к использованию методов проведения пред- дипломной практики и неспособность самостоятельно проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу свидетельствуют об отсутствии сформированной компетенции.

5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и (или) навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Выполните тестовое задание ПК-3:

Выберите правильный вариант ответа:

Какой способ плавания не является спортивным:	
a.	☒ плавание на боку
b.	☐ кроль на спине
c.	☐ кроль на груди
d.	☐ брасс

Через	сколько	после	приема	пищи	можно	заниматься	плаванием?

Выполните тестовое задание УК-7:

Выберите правильный вариант ответа:

Какой способ плавания является самым быстрым:

- a. ☐ вольный стиль
- b. ☐ кроль на груди
- c. ☐ кроль на спине
- d. ☐ баттерфляй

Что такое плавание

- a. ☐ вид спорта
- b. ☐ развлечение
- c. ☐ игра
- d. ☐ соревнование

Какой способ спортивного плавания считается самым медленным

- a. ☐ кроль на спине
- b. ☐ брасс
- c. ☐ баттерфляй
- d. ☐ кроль на груди

Какая дистанция считается самой короткой в спортивном плавании

- a. ☐ 25м
- b. ☐ 50м
- c. ☐ 20м
- d. ☐ 100м

С какого наиболее важного элемента начинается обучение плаванию _____

5.3. Перечень вопросов для итогового контроля по дисциплине (УК-7, ПК-3)

УК-7

1. Какие меры безопасности необходимо соблюдать перед началом занятий по плаванию?
2. Основные способы плавания. Какие задания-упражнения, по вашему мнению, способствуют ускоренному обучению плаванию?

3. Какие меры предосторожности надо соблюдать по окончании занятий по плаванию?
4. Основные требования безопасности во время занятий по плаванию.
5. Что необходимо делать, чтобы не страдать из-за избыточной массы тела?
6. Основные требования безопасности во время плавания в естественных водоёмах.
7. Какие мышцы развивает плавание?

ПК-3

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Что такое здоровый образ жизни?
3. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании?
4. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека.
5. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Методика оценки выполнения нормативов

Контрольные занятия должны обеспечивать оперативную и итоговую информацию о степени освоения теоретических, методических и практических знаний, умений, навыков. О состоянии и динамике развития физических качеств, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого занимающегося можно судить по предложенным тестам.

Женщины				
Т е с т ы	О ц е н к а в о ч к а х			
	5	4	3	2
Плавание 50 м (мин, сек)	0,54	1,03	1,14	1,24
Плавание 100 м (мин, сек)	2,15	2,40	3,05	3,35
Мужчины				
Плавание 50 м (мин, сек)	0,40	0,44	0,48	0,57
Плавание 100 м (мин, сек)	1,40	1,50	2,00	2,15

Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие подготовленность при поступлении в вуз и активность проведения студентом самостоятельных занятий в каникулярное время, и в конце – как определяющие сдвиг за прошедший учебный год.

Оценки результатов учебно-тренировочных занятий определяются не ниже чем на одно очко.

Зачетный уровень средней суммарной оценки в очках устанавливается для каждого семестра преподавателями физического воспитания.

Оценка результатов учебно-тренировочного занятия

Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно	Хорошо
Средняя оценка тестов в очках	2,0	3,0

В качестве критерия результативности учебно-тренировочных занятий выступает регулярность посещения обязательных занятий и выполнения контрольных упражнений и тестов физической и технической подготовки, разрабатываемых кафедрой физического воспитания для студентов различных учебных групп по видам спорта и профессионально-прикладной физической подготовки с учетом специфики подготовки специалистов.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами требований конкретного раздела программы. Итоговый контроль (зачеты, экзамены) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

Критерием успешности освоения учебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя, регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов. По каждому из трех вышеуказанных подразделов выставляется отдельная оценка. Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем трем разделам учебной программы дисциплины.

Усвоение материала теоретического и практического разделов определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками их выполнением на оценку не ниже «удовлетворительно».

В каждом семестре студенты выполняют не более 5 тестов, включая три обязательных теста во втором, четвертом, шестом, восьмом семестрах.

Преподаватели физического воспитания разрабатывают системы тестов, контрольных упражнений и вопросов, при помощи которых определяется степень освоения студентами отдельных видов программы.

Суммарная оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству очков, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на одно очко.

Методика оценки реферата

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам сдачи тематических рефератов.

6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная учебная литература

1. Павлютина Л.Ю. Физическая культура : учеб. пособие / Л. Ю. Павлютина. - Омск : ОИВТ, 2017. - 230 с.
2. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 264 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-05130-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/F1DF558B-F2A7-4977-BF31-4F3509E330B8.
3. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 188 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293.
4. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A.
5. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. —

- (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A.
6. Мелёхин, А. В. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для бакалавриата и магистратуры / А. В. Мелёхин. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 479 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-03037-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/54066786-EB52-46F6-8B44-2E761EE1B05E.
 7. Константинов, Ю. С. Методика обучения: уроки ориентирования : учебное пособие для СПО / Ю. С. Константинов, О. Л. Глаголева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 331 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04069-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/C2595AEE-1F06-4DF9-B846-7131C86E928A.

б) дополнительная учебная литература*

8. Афонский В.И. Физкультурное воспитание как педагогический процесс: ценностные характеристики // Alma mater (Вестник высшей школы). 2018. № 2. С. 50-51. <https://dlib.eastview.com/browse/doc/50617403>
9. Байков Евгений Павлович. Прикладное плавание / Байков Евгений Павлович, Васильева Татьяна Николаевна, Величко Юрий Андреевич ; Е. П. Байков, Т. Н. Васильева, Ю. А. Величко ; М-во трансп. Рос. Федерации, Федер. агентство мор. и реч. трансп., ФГОУ ВПО "НГАВТ". - Новосибирск : НГАВТ, 2010.

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

1. Шабалин Олег Константинович. Методические разработки по теоретическому курсу учебной программы физического воспитания студентов НГАВТ / Шабалин Олег Константинович ; О. К. Шабалин ; М-во трансп. Рос. Федерации, Федер. агентство мор. и реч. трансп., ФБОУ ВПО "НГАВТ". - Новосибирск : НГАВТ, 2011. - 96 с.
2. Пахомова, С. В. Комплексная оценка здоровья студентов НГАВТ [Текст] : метод. рекомендации / С. В. Пахомова. - Новосибирск : НГАВТ, 2011. - 20 с.
3. Мошковский, А. Н. Основы лыжного спорта для студентов [Текст] : метод. разработка / А. Н. Мошковский. - Новосибирск : НГАВТ, 2011. - 54 с.
4. Скрипалев, Г. Д. Атлетическая гимнастика [Текст] : метод. рекомендации / Г. Д. Скрипалев. - Новосибирск : НГАВТ, 2011. - 90 с.

5. Мошковский Андрей Николаевич. Методика проведения занятий по аквааэробике со студентами технических вузов (или технических специальностей) : метод. указ. / Мошковский Андрей Николаевич ; А. Н. Мошковский ; М-во трансп. Рос. Федерации, Федер. агентство мор. и реч. трансп., ФГОУ ВПО "НГАВТ". - Новосибирск : НГАВТ, 2010. - 38 с

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. Электронная библиотечная система «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
2. Электронная библиотечная система «Юрайт»: <https://biblio-online.ru/>
3. Электронная библиотечная система «Библиокомплектатор»: <http://www.bibliocomplectator.ru/>

9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Использование на занятиях электронных изданий (чтение лекций с использованием слайд-презентаций, видео- аудио- материалов организация взаимодействия с обучающимися посредством электронной почты. Презентации по лекциям дисциплины.

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

№ п/п	Наименование вида образования, уровня образования, профессии, специальности, направления подготовки (для профессионального образования), подвида дополнительного образования	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации)	Собственност ь или оперативное управление, хозяйственное ведение, аренда, субаренда, безвозмездное пользование	Документ - основание возникновения права (указываются реквизиты и сроки действия)
	Физическая культура и спорт	Спортивный зал для проведения занятий семинарского типа: волейбольная площадка, тренажеры, раздевалка, душевые кабины, спортивные мячи, скакалки, маты, набор для игры в бадминтон, спортивная форма, шведская стенка	Омская область, г. Омск, ул. Ивана Алексеева, дом 4 (№№ 34,35,36,37,38,54,55,56 , 57,58,59,60 на пэтажном плане Литеры А, А2, А3, 1 этаж)	Оперативное управление	Свидетельство о государственно й регистрации права от 24.03.2015 г. 55 № 116639, бессрочно
		Спортивный зал для самостоятельно й работы: волейбольная площадка, тренажеры, раздевалка, душевые кабины, спортивные мячи, скакалки, маты, набор для игры в бадминтон,	Омская область, г. Омск, ул. Ивана Алексеева, дом 4 (№№ 34,35,36,35,38,54,55,56 , 55,58,59,60 на пэтажном плане Литеры А, А2, А3, 1 этаж)		

		спортивная форма, шведская стенка			
		Спортивный зал для текущего контроля и проведения контроля и промежуточной аттестации: волейбольная площадка, тренажеры, раздевалка, душевые кабины, спортивные мячи, скакалки, маты, набор для игры в бадминтон, спортивная форма, шведская стенка	Омская область, г. Омск, ул. Ивана Алексеева, дом 4 (№№ 34,35,36,35,38,54,55,56 , 55,58,59,60 на поэтажном плане Литеры А, А2, А3, 1 этаж)		