

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 23.07.2026 16:23:09
Уникальный программный ключ:
f498e59e83f65dd7c5ce/bb8a25c0babb55e0e58

**Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»
(ЧОУВО МИДиС)**

Кафедра педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. ПЛАВАНИЕ.**

Направление подготовки: 54.03.01 Дизайн
Направленность (профиль): Дизайн интерьера и городской среды
Квалификация выпускника: Бакалавр
Форма обучения: очная
Год набора - 2026

Челябинск 2026

Рабочая программа дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Плавание» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн (уровень бакалавриата) (утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13 августа 2020 г. № 1015)

Автор-составитель: Абрамовских Н.А.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин. Протокол № 10 от 25.05.2026

Заведующий кафедрой педагогики, психологии и гуманитарных дисциплин, кандидат педагогических наук, доцент

Л.Н. Дегтеренко

СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля), цели и задачи освоения дисциплины (модуля)	4
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	5
3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы.....	5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	6
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	6
6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	9
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	9
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).....	9
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	9
10.Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения, современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.....	11
11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	11

1. НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1. Наименование дисциплины

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Плавание.

1.2. Цель дисциплины

Формирование физической культуры личности, способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Наряду с образовательными, ставятся и воспитательные цели: формирование у студентов положительных черт характера, нравственных основ личности, воспитание волевых качеств, толерантности и патриотических чувств.

1.3. Задачи дисциплины

В ходе освоения дисциплины студент должен решать такие задачи как:

- усвоение знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- использовать физкультурно-спортивную деятельность для развития физических качеств и способностей, совершенствования функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- формирование способности вести здоровый образ и стиль жизни, составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий и вести дневник самоконтроля.

1.4. Организация учебных занятий по дисциплине

Для проведения учебной работы студенты распределяются по учебным отделениям:

- основное – для студентов основной и подготовительной медицинских групп;
- специальное медицинское – для студентов специальной медицинской группы, освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок, студентов с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Распределение по учебным группам проводится в каждом семестре учебного года с учетом состояния здоровья, физического развития, интересов студентов.

Основными направлениями в группах основного учебного отделения являются: всестороннее физическое развитие, формирование знаний о развитии двигательных навыков, физических способностей, средств и методов физического совершенствования, развитие профессионально значимых психофизических и личностных качеств, формирование интереса и потребности к занятиям физической культурой, самовоспитанию и самосовершенствованию.

Студенты, имеющие хронические заболевания и освобожденные от практических занятий на длительный срок, инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья составляют специальное медицинское отделение. Учебный процесс в этом отделении направлен на получение знаний о характере своего заболевания и возможностях использования физической культуры как средства профилактики и реабилитации, укрепления здоровья студентов, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии. Студенты специального медицинского отделения выполняют реферат.

Медицинский контроль осуществляется врачом Международного Института Дизайна и Сервиса. Врачебное обследование студентов проводится до начала учебных

занятий по физическому воспитанию на 1 курсе и повторно на всех последующих курсах в начале каждого учебного года, а также перед спортивными соревнованиями. Преподаватели по физической культуре совместно с врачом осуществляют контроль за состоянием здоровья студентов в процессе занятий, за санитарно-гигиеническими условиями и состоянием мест занятий, за соблюдением гигиенических требований (одежда, обувь, режим питания и др.), а также профилактику травматизма.

Студенты, не прошедшие медицинское обследование, к практическим учебным занятиям по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Плавание» не допускаются.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Процесс изучения дисциплины «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Плавание» направлен на формирование следующих компетенций:

Код и наименование компетенций выпускника	Код и наименование индикатора достижения компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни
	УК-7.2. Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни
	УК-7.3. Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебная дисциплина «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Плавание» относится к элективным дисциплинам обязательной части учебного плана по основной профессиональной образовательной программе высшего образования по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн, направленность (профиль) Дизайн интерьера и городской среды.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 328 академических часа и в зачетные единицы не переводится. Дисциплина изучается на 1, 2 и 3 курсе, 1, 2, 4, 6 семестрах.

Состав и объем дисциплины и виды учебных занятий

Вид учебных занятий	Всего	Разделение по семестрам			
		1	2	4	6
Общая трудоемкость, час.	328	34	76	100	118
Аудиторные занятия, час.	328	34	76	100	118
Лекции, час.	-	-	-	-	-
Практические занятия, час.	328	34	76	100	118
Самостоятельная работа	-	-	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-
Контрольные работы	-	-	-	-	-
Вид итогового контроля (зачет, экзамен)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

5.1. Содержание дисциплины

Тема 1. Организация занятий по плаванию, освоение с водой. Правила поведения в бассейне, техника безопасности на воде. Освоение с водой. Подготовка к изучению техники спортивного плавания. Устранение инстинктивного страха перед водой. Погружение в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде. Упражнения на дыхание. Скольжение, прыжки в воду, повороты, отталкивание от бортика ногами.

Тема 2. Основы техники спортивных видов плавания: Кроль. Кроль на спине. Упражнения для изучения движений ногами, руками, положение туловища и головы на вдохе и выдохе. Кроль на груди. Упражнения для изучения движений ногами, руками, согласование рук и ног. Положение туловища и головы на выдохе и вдохе. Упражнения на дыхание. Совершенствование техники плавания кроль на спине и кроль на груди. Совершенствование поворотов и стартов кролем на груди, кролем на спине.

Тема 3. Основы техники спортивных видов плавания: Брасс. Изучение движений ног и рук при плавании брассом. Изучение согласованности движений рук и ног при плавании брассом. Совершенствование согласованности движений рук и ног с дыханием при плавании брассом. Совершенствование поворотов и стартов брасса.

Тема 4. Основы техники спортивных видов плавания: Баттерфляй. Изучение движений ног, рук при плавании баттерфляем. Изучение техники дыхания при плавании баттерфляем. Изучение согласованности движений рук и ног с дыханием при плавании баттерфляем. Совершенствование поворотов и стартов баттерфляем.

Тема 5. Правила соревнований. Виды и дистанции, характер соревнований, участники соревнований, судейская коллегия, старт и финиш, прохождение дистанции, определение результатов, присвоение разрядов и звания мастера спорта России.

5.2. Тематический план

Номера и наименование разделов и тем	Количество часов				
	Общая трудоёмкость	из них			
		Самостоятельная работа	Аудиторные занятия	из них	
				Лекции	Практические занятия
1 семестр					
Тема 1. Организация занятий по плаванию, освоение с водой.	34	-	34	-	34
Итого по 1 семестру	34	-	34	-	34
2 семестр					
Тема 2. Основы техники спортивных видов плавания: Кроль.	34	-	34	-	34
Тема 3. Основы техники спортивного плавания: Брасс.	42	-	42	-	42
Итого по 2 семестру	76	-	76	-	76
4 семестр					
Тема 3. Основы техники спортивного плавания: Брасс.	20	-	20	-	20
Тема 4. Основы техники спортивного плавания: Баттерфляй.	70	-	70	-	70
Тема 5. Правила соревнований.	10	-	10	-	10
Итого по 4 семестру	100	-	100	-	100
6 семестр					
Тема 2. Основы техники спортивных видов плавания: Кроль.	42	-	42	-	42
Тема 3. Основы техники спортивного плавания: Брасс.	32	-	32	-	32
Тема 4. Основы техники спортивного плавания: Баттерфляй.	22	-	22	-	22
Тема 5. Правила соревнований.	22	-	22	-	22
Итого по 6 семестру	118	-	118	-	118
Всего по дисциплине	328	-	328	-	328

5.3. Практические занятия

Тема	Содержание	час	Формируемые компетенции	Методы и формы контроля формируемых компетенций
Тема 1. Организация занятий по плаванию, освоение с водой.	1. Изучение правил поведения в бассейне; 2. Разучивание техники спортивного плавания; 3. Комплекс дыхательных упражнений; 4. Разучивание и выполнение прыжков в воду, поворотов, отталкивание от бортика ногами.	34	УК-7	Практическое задание
Тема 2. Основы техники спортивных видов плавания: Кроль.	1. Упражнения для изучения движений ногами, руками, положение туловища и головы на вдохе и выдохе; 2. Разучивание и выполнение упражнений для согласования движений рук и ног; 3. Совершенствование техники плавания кроль на спине и кроль на груди.	76	УК-7	Контрольные упражнения (тестирование)
Тема 3. Основы техники спортивного плавания: Брасс.	1. Изучение движений ног и рук при плавании брассом; 2. Разучивание упражнений для согласованности движений рук и ног с дыханием при плавании брассом; 3. Совершенствование поворотов и стартов брасса.	94	УК-7	Контрольные упражнения (тестирование)
Тема 4. Основы техники спортивного плавания: Баттерфляй.	1. Изучение движений ног и рук при плавании баттерфляем; 2. Изучение техники дыхания при плавании баттерфляем; 3. Совершенствование поворотов и стартов баттерфляем.	92	УК-7	Контрольные упражнения (тестирование)
Тема 5. Правила соревнований.	1. Изучение правил соревнований; 2. Особенности старта и финиша, прохождение дистанции; 3. Определение результатов, присвоение спортивных разрядов и званий.	32	УК-7	Контрольные упражнения (тестирование)

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (далее – ФОС) по дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Плавание» представлен отдельным документом и является частью рабочей программы.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Электронные издания (электронные ресурсы)

1. Плавание: учебник для вузов / под общей редакцией Н.Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Юрайт, 2026. — 344 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/586545> (дата обращения: 20.05.2026).

2. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта: учебник для вузов / под редакцией Н.Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Юрайт, 2026. — 319 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/586544> (дата обращения: 20.05.2026).

Дополнительные источники (при необходимости)

1. Димова А.Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А.Л. Димова. — Москва: Юрайт, 2026. — 428 с. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/588433> (дата обращения: 20.05.2026).

8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Электронные образовательные ресурсы

- Министерство науки и высшего образования Российской Федерации: <https://minobrnauki.gov.ru>
- Федеральный портал «Российское образование»: <http://ro-edu.ru>
- Справочно-правовая система "ГАРАНТ" <http://www.i-exam.ru>
- Образовательная платформа «Юрайт»: <https://urait.ru>

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Физическая культура составляет важную часть культуры общества, всю совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, обеспечения полноценной социальной деятельности, достижения жизненных и профессиональных целей. Физкультурное образование в вузе нацелено на развитие и поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; пропаганды активного долголетия, здорового образа жизни и профилактики заболеваний.

Структура дисциплины включает в себя практические занятия.

Основная профессиональная образовательная программа предусматривает возможность обучения в рамках традиционной потоочно-групповой системы обучения.

Обучение осуществляется в течение четырех семестров в соответствии с графиками учебного процесса и учебным планом.

Содержание практических занятий направленно на приобретение знаний и опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Учебные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения; приобретением личного опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно и профессионально необходимых навыков, психофизических качеств, формированием устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физической активности.

На учебных занятиях предусматривается развитие познавательной и творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование физкультурно-спортивных и оздоровительных средств, для физического самосовершенствования и физического самовоспитания. Важным является формирование жизненных и профессионально-значимых психофизических качеств, и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма и вредных привычек.

Средства практического раздела занятий по учебной дисциплине «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Плавание» определены с учетом материально-технической и спортивной базы вуза, региональных особенностей, интересов студентов.

Подбор упражнений на практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым умениям и навыкам (двигательным действиям), развитие физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, воспитание личностных качеств, необходимых в будущей профессиональной деятельности. В практическом разделе используются физические упражнения из различных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем.

Формированию общих компетенций студентов способствуют интерактивные методы обучения, наиболее полно отражающие специфику курса «Элективная дисциплина по физической культуре и спорту. Плавание». В изучении курса используются ролевая игра, метод конкретных ситуаций, которые позволяют учиться взаимодействовать между собой, быть в активной позиции, осуществлять обратную связь, приобретать навык командообразования.

Контроль результатов осуществляется: 1) в форме текущего контроля, в рамках которого выполняются комплексы упражнений (тесты); 2) для проведения рубежного контроля организовано контрольное тестирование и реферат (для студентов специальной медицинской группы) – недифференцированный зачет.

Оценка успешности ведется в традиционной системе: «зачтено», «незачтено», - и отражается в электронном журнале. Результаты своей работы студенты могут отследить в личном кабинете электронной информационно-образовательной среды, к которому имеют доступ и родители.

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ

Перечень информационных технологий:

Платформа для презентаций Microsoft powerpoint;
Текстовый и табличный редактор Microsoft Word;
Портал института <http://portal.midis.info>

Перечень программного обеспечения:

1С: Предприятие. Комплект для высших и средних учебных заведений (1С – 8985755)

Битрикс 24
Яндекс браузер
Mozilla Firefox
Microsoft™ Office®
МойОфис
Антивирус «Касперский» (Kaspersky Endpoint Security)

Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

«Гарант аэро»
КонсультантПлюс

Сведения об электронно-библиотечной системе

№ п/п	Основные сведения об электронно-библиотечной системе	Краткая характеристика
1.	Наименование электронно-библиотечной системы, представляющей возможность круглосуточного дистанционного индивидуального доступа для каждого обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к сети Интернет, адрес в сети Интернет	Образовательная платформа «Юрайт»: https://urait.ru

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА, НЕОБХОДИМАЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

№ п/п	Наименование оборудованных учебных аудиторий, аудиторий для практических занятий	Перечень материального оснащения, оборудования и технических средств обучения
1.	Плавательный бассейн № 108	Плавательный бассейн размером 25x12. Наличие специальных помещений в бассейне: - душевые для девушек; - душевые для юношей; - сауна; - раздевалки для девушек; - раздевалки для юношей. Оборудование: Спасательная вышка Спасательные круги Плавательные доски Детские надувные круги

		Нарукавники Спасательные шесты Пылесос Лавки Корзина для инвентаря
2.	Библиотека Читальный зал № 122	Автоматизированные рабочие места библиотекарей Автоматизированные рабочие места для читателей Принтер Сканер Стеллажи для книг Кафедра Выставочный стеллаж Каталогный шкаф Посадочные места (столы и стулья для самостоятельной работы) Стенд информационный Условия для лиц с ОВЗ: Автоматизированное рабочее место для лиц с ОВЗ Линза Френеля Специальная парта для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата Клавиатура с нанесением шрифта Брайля Компьютер с программным обеспечением для лиц с ОВЗ Световые маяки на дверях библиотеки Тактильные указатели направления движения Тактильные указатели выхода из помещения Контрастное выделение проемов входов и выходов из помещения Табличка с наименованием библиотеки, выполненная шрифтом Брайля Автоматизированные рабочие места обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду МИДиС, выходом в информационно-коммуникационную сеть «Интернет».