

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

Утверждаю:  
Директор института психологии,  
педагогике и социальной работы



Л.А. Байкова  
«30» августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
(элективные дисциплины по физической культуре и спорту)  
**ПЛАВАНИЕ С МЕТОДИКОЙ ОБУЧЕНИЯ**

Уровень основной профессиональной образовательной программы:  
**бакалавриат**

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

Направленность (профиль) подготовки: **Дошкольное образование и**  
**физическая культура**

Форма обучения: очная

Срок освоения ОПОП: нормативный – 5 лет

Институт психологии, педагогики и социальной работы

Кафедра: Теории и методики физического воспитания и спортивных  
дисциплин

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения дисциплины «Прикладная физическая культура (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) Плавание с методикой обучения» являются формирование компетенций в области физической культуры и спорта, знакомство обучающихся с основными понятиями обогащение профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности и их использование для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

### **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА**

**2.1. Дисциплина «Прикладная физическая культура (элективные дисциплины по физической культуре и спорту) Плавание »** относится к дисциплинам по выбору Вариативной части Блока 1 (Б1.В.ДВ).

**2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины и модули:**

- История физической культуры и спорта
- Психология
- Возрастная анатомия и физиология

**2.3. Перечень последующих учебных дисциплин и модулей, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данного учебного модуля:**

- Методика обучения в области физической культуры
- Фитнес и его разновидности
- Легкая атлетика
- Производственные практики:
- Педагогическая практика по физическому воспитанию в дошкольных образовательных организациях
- Педагогическая практика по физическому воспитанию в школе
- Преддипломная практика

## 2.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК), общепрофессиональных и профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебного модуля обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. историю возникновения и развития изучаемых физкультурно-спортивных видов</li> <li>2. основы терминологии по дисциплине</li> <li>3. основы техники изучаемых спортивных дисциплин</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. формулировать конкретные задачи обучения и воспитания</li> <li>2. планировать свою деятельность по изучению и решению задач дисциплины</li> <li>3. средства и методику развития физических качеств</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. способами подбора и применения средств и методов обучения</li> <li>2. организацией планирования, анализа и самооценки своей деятельности.</li> <li>3. теоретическими и методическими основами организации и проведения занятий</li> </ol>
2.	ОПК-2	способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. методику оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами</li> <li>2. значение и место изучаемых спортивных дисциплин в системе физического воспитания</li> <li>3. физиологические и психологические основы физической культуры и видов спорта</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. организовывать оздоровительную и физкультурно-массовую работу с различными возрастными группами населения</li> <li>2. планировать и проводить основные виды занятий по физической культуре</li> <li>3. оценивания физическое и функциональное состояние обучающихся</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. организационными приемами работы с занимающимися</li> <li>2. анализом современных технологий организации и проведения занятий по физическому воспитанию</li> <li>3. технологией обучения двигательным действиям</li> </ol>
3.	ПК-4	способность использовать возможности образовательной среды для достижения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. средства и методы обучения технике изучаемых спортивных дисциплин основы</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. определять причины ошибок и находить пути их устранения</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. методикой обучения физическим упражнениям</li> <li>2. методикой устранения</li> </ol>

	личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов	организации учебно-тренировочного процесса 2. закономерности формирования двигательных навыков	2. обеспечить безопасность занимающихся, осуществлять мероприятия по профилактике травматизма 3. организовать работу по физической культуре	ошибок возникающих в процессе обучения 3. приемами страховки при выполнении физических упражнений
--	--	---	--	--

## 2.5. Карта компетенций учебной дисциплины

Наименование дисциплины	«Прикладная физическая культура»				
Цели	формирование компетенций в области физической культуры и спорта, знакомство обучающихся с основными понятиями обогащение профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности и их использование для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях				
<b>В процессе освоения данного модуля студент формирует и демонстрирует следующие</b>					
<b>Общекультурные компетенции</b>					
Компетенции		Перечень компонентов	Технология формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
Индекс	Формулировка				
ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<b>Знать</b> 1. историю возникновения и развития изучаемых физкультурно-спортивных видов 2. основы терминологии по дисциплине основы техники изучаемых спортивных дисциплин <b>Уметь</b> 1. формулировать конкретные задачи обучения и	Практические занятия	Работа на практических занятиях Собеседование Технические нормативы Контрольная работа Тестирование. Зачет Зачет с оценкой	<b>Пороговый:</b> Основные виды организации занятий физической культурой, оздоровительной физической культурой <b>Повышенный:</b> Обозначать свое отношение к результатам своей деятельности, обучения и воспитания обучающихся в процессе занятий

		<p>воспитания</p> <p>2. планировать свою деятельность по изучению и решению задач дисциплины средства и методику развития физических качеств</p> <p><b>Владеть</b></p> <p>1. способами подбора и применения средств и методов обучения</p> <p>2. организацией планирования, анализа и самооценки своей деятельности. теоретическими и методическими основами организации и проведения занятий</p>			физической культурой
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>					
ОПК-2	<p>способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся</p>	<p><b>Знать</b></p> <p>1. методику оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами</p> <p>2. значение и место изучаемых спортивных дисциплин в системе физического воспитания физиологические и психологические основы физической культуры и видов спорта</p> <p><b>Уметь</b></p> <p>1. организовывать оздоровительную и</p>	Практические занятия	<p>Работа на практических занятиях</p> <p>Собеседование</p> <p>Технические нормативы</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Тестирование.</p> <p>Зачет</p> <p>Зачет с оценкой</p>	<p><b>Пороговый:</b></p> <p>Основы методики обучения, формы организации занятий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся</p> <p><b>Повышенный:</b></p> <p>Основы методики проведения оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся</p>

		<p>физкультурно-массовую работу с различными возрастными группами населения</p> <p>2. планировать и проводить основные виды занятий по физической культуре оценивания физическое и функциональное состояние обучающихся</p> <p><b>Владеть</b></p> <p>1. организационными приемами работы с занимающимися</p> <p>2. анализом современных технологий организации и проведения занятий по физическому воспитанию технологией обучения двигательным действиям</p>			
<b>Профессиональные компетенции</b>					
ПК-4	<p>способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов</p>	<p><b>Знать</b></p> <p>1. средства и методы обучения технике изучаемых спортивных дисциплин основы организации учебно-тренировочного процесса закономерности формирования двигательных навыков</p> <p><b>Уметь</b></p> <p>1. определять причины ошибок и находить пути их устранения</p> <p>2. обеспечить</p>	<p>Практические занятия</p>	<p>Работа на практических занятиях</p> <p>Собеседование</p> <p>Технические нормативы</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Тестирование.</p> <p>Зачет</p> <p>Зачет с оценкой</p>	<p><b>Пороговый:</b></p> <p>Методические особенности организации занятий</p> <p><b>Повышенный:</b></p> <p>Основы организации и проведения занятий на различных ступенях обучения и воспитания</p>

безопасность занимающихся,  
осуществлять мероприятия по  
профилактике травматизма  
организовать работу по  
физической культуре

**Владеть**

1. методикой обучения  
физическим упражнениям
2. методикой устранения  
ошибок возникающих в  
процессе обучения  
приемами страховки при  
выполнении физических  
упражнений

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Всего	Семестры		
		№ 4	№ 5	№ 6
		часов	часов	часов
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего))	<b>114</b>	36	36	42
В том числе:	-	-	-	-
Лекции (Л)	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)	<b>114</b>	36	36	42
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>		-	-	-
В том числе	-	-	-	-
<b>СРС в семестре</b>	-	-	-	-
Курсовой проект (работа)				
			КП	
			КР	
<b>Другие виды СРС</b>	-	-	-	-
Работа при подготовке к практическим занятиям	-	-	-	-
Работа при подготовке к сдаче технических нормативов	-	-	-	-
Выполнение индивидуальных домашних заданий	-	-	-	-
<b>СРС в период сессии</b>	-	-	-	-
<b>Вид промежуточной</b>				
	зачет (З),	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
	Зачет с оценкой (ЗО)			<b>30</b>
<b>ИТОГО: общая трудоемкость</b>		<b>114</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
	часов			<b>42</b>
	зач. ед.	-	-	-

### 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 2.1. Содержание разделов учебной дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
4	1	<b>Основы методики обучения и техника плавания способом кроль</b>	<p>Характеристика плавания как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.</p> <p>Обучение навыкам плавания, постановка задач, выбор средств, методов, организация обучающихся.</p> <p>Типы уроков и их характеристика. Комплектование учебных групп в соответствии с возрастом и подготовленностью занимающихся.</p> <p>Анализ техники и методика обучения плаванию способом кроль. Техника стартов и поворотов при плавании способом кроль на груди и спине.</p>
5	2	<b>Основы методики обучения и техника плавания способом «дельфин»</b>	<p>Факторы определяющие содержание и эффективность обучения плаванию..</p> <p>Правила техники безопасности при обучении плаванию.</p> <p>Основные средства обучения плаванию и их</p>



			<p>характеристика.</p> <p>Закономерности формирования двигательного навыка в плавании. Методы обучения плаванию</p> <p>Методическая последовательность изучения упражнений в плавании.</p> <p>Анализ техники и методика обучения плаванию способом «дельфин». Техника стартов и поворотов при плавании способом «дельфин».</p>
6	3	<p><b>Основы методики обучения и техника плавания способом брасс</b></p>	<p>Спортивные способы плавания и дистанции. Характер соревнований. Положение о соревнованиях по плаванию (цели и задачи; время и место проведения; участники соревнования; программа; условия проведения; определение победителей; награждение победителей; сроки и место подачи предварительных, именных технических заявок и индивидуальных карточек спортсменов).</p> <p>Состав судейской коллегии и их обязанности.</p> <p>Анализ техники и методика обучения плаванию способом брасс. Техника стартов и поворотов при плавании способом брасс.</p>

## 2.2. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебного модуля	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			ПЗ	СРС	Всего	
<b>4</b>	<b>1</b>	<b>Основы методики обучения и техника плавания способом кроль</b>				
4	1.1	Место и значение в системе физического воспитания	2	-	2	1 неделя Работа на практических занятиях.
4	1.2	Методика обучения плаванию способом кроль на груди	12	-	12	7 неделя выполнение технических нормативов
4	1.3	Формы организации занятий плаванием	2	-	2	9 неделя Собеседование 18 неделя Тестирование
4	1.4	Методика обучения технике стартов и поворотов в плавания способом кроль на груди	6	-	6	11 неделя выполнение технических нормативов
4	1.5	Методика обучения плаванию способом кроль на спине	8	-	8	14 неделя выполнение технических нормативов
4	1.6	Методика обучения технике стартов и поворотов в плавания способом кроль на спине	6	-	6	17 неделя Работа на практических занятиях. выполнение технических нормативов

		<b>Раздел дисциплины №5</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>Зачет</b>
<b>5</b>	<b>2</b>	<b>Основы методики обучения и техника плавания способом «дельфин»</b>				
5	2.1	Основы обучения плаванию. Закономерности формирования навыков.	2	-	2	1 неделя Работа на практическом занятии
5	2.2	Методика обучения технике плавания способом кроль, стартов и поворотов способом кроль	6	-	6	2-4 неделя Работа на практических занятиях. Контрольная работа
5	2.3	Методика обучения технике плавания способом «дельфин»	16	-	16	5-12неделя Работа на практических занятиях, выполнение технических нормативов
5	2.4	Методика обучения технике стартов и поворотов при плавания способом дельфин.	12	-	12	13-18 неделя выполнение технических нормативов Тестирование.
		<b>Раздел дисциплины №7</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	
<b>6</b>	<b>3</b>	<b>Основы методики обучения и техника плавания способом брасс</b>				
6	3.1	Организация и проведение соревнований по плаванию	2	-	2	1 неделя Собеседование
6	3.2	Методика обучения технике плавания способом брасс.	14	-	14	1-6 неделя Контрольная работа выполнение технических нормативов
6	3.3	Методика обучения технике стартов и поворотов при плавания способом брасс	12	-	12	6-10неделя Работа на практических занятиях, выполнение технических нормативов
6	3.4	Методика обучения технике плавания способом брасс на спине	14	-	14	10-14 неделя Работа на практических занятиях, выполнение технических нормативов
		<b>Раздел дисциплины № 8</b>	<b>42</b>	<b>-</b>	<b>42</b>	<b>Зачет с оценкой</b>
		<b>ИТОГО</b>	<b>114</b>	<b>-</b>	<b>114</b>	

2.3. Лабораторный практикум не предусмотрен.

2.4. Курсовые работы не предусмотрены.

### **3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА**

Самостоятельная работа студента не предусмотрена учебным планом





### 3.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа учебным планом не предусмотрена.

## 4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ (см. Фонды оценочных средств)

4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по учебной дисциплине не используется.

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Основная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания: учебник / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Академия, 2014. - 320 с.	1-3	4-6	10	

### 5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Петрова, Н.Л. Плавание: Начальное обучение с видеокурсом / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. - М. : Человек, 2013. - 148 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906131-07-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298253">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298253</a> (15.08. 2019).	1-3	4	ЭБС	
2	Викулов, А.Д. Плавание: учебное пособие.	1-3	4-6		

	- М. : Владос, 2004. - 367 с.				
3	Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. - М. : Физкультура и спорт, 2001. - 400 с.	1-3	4-6	15	

### 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. ВООК.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: (15.08. 2019).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com> (дата обращения: 15.08. 2019).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: <http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: (15.08. 2019).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 15.08. 2019).
5. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа:<http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 15.08. 2019).
6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 15.08. 2019).
7. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.08. 2019).
9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-onJine.ru> (дата обращения: 15.08. 2019)
10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 15.08. 2019).

### 5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная

библиотека. - Режим доступа: <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.08. 2019).

2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cvberleninka.ru/>? свободный (дата обращения: 15.08. 2019).

3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.08. 2019)

4. Prezentacya.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacya.ru>. свободный (дата обращения: 15.08. 2019).

5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>. свободный (дата обращения: 15.08. 2019).

6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.08. 2019).

7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15.08. 2019).

8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: [http://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp), свободный (дата обращения: 15.08. 2019).

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15.08. 2019).

10. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (15.08. 2019)

11. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (15.08. 2019)

12. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (28.08.2018)

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий:** бассейн для проведения практических занятий, стандартно оборудованные раздевалки, лекционные аудитории для проведения контрольных работ и письменного тестирования. Компьютерный класс для проведения компьютерного тестирования.

**6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:** видеопроектор, ноутбук, переносной экран. В компьютерных классах установлены средства MS Office: Word, Excel, Power Point и др.

**6.3. Требования к специализированному оборудованию:** гимнастические снаряды, палки, скакалки, плавательные доски, ласты, мячи, спасательные средства, секундомер.

## **7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Интерактивные формы занятий ФГОС ВО не предусмотрены

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) и др.
Выполнение технических нормативов	Выполнение техники, стартов и поворотов изученных способов плавания. Проплывание на время дистанции 100 м изученным способом плавания.
Тестирование	Работа с конспектом основной и дополнительной литературы, подготовка ответов на вопросы.
Подготовка к зачету с оценкой	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты практических занятий, рекомендуемую литературу и др.

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

- возможность консультирования обучающихся посредством электронной почты
- компьютерное тестирование

## **10. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА:**

Антивирус Kaspersky Endpoint Security (договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.);  
Офисное приложение Libre Office (свободно распространяемое ПО);  
Архиватор 7-zip (свободно распространяемое ПО);  
Браузер изображений Fast Stone ImageViewer (свободно распространяемое ПО);  
PDF ридер Foxit Reader (свободно распространяемое ПО);  
Медиа проигрыватель VLC media player (свободно распространяемое ПО);  
Запись дисков Image Burn (свободно распространяемое ПО);  
DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in (свободно распространяемое ПО);



**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

***Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине для промежуточного контроля успеваемости***

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочных средств
1.	Основы техники и методика обучения плаванию способом кроль	ОК-8, ОПК-2, ПК-4	Зачет  Зачет с оценкой
2.	Основы методики обучения и техника плавания способом «дельфин»	ОК-8, ОПК-2, ПК-4	
3.	Основы методики обучения и техника плавания способом брасс	ОК-8, ОПК-2, ПК-4	

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<b>знать</b>	
		1. историю возникновения и развития изучаемых физкультурно-спортивных видов	ОК8 31
		2 основы терминологии по дисциплине	ОК8 32
		3. основы техники изучаемых спортивных дисциплин	ОК8 33
		<b>уметь</b>	
		3. формулировать конкретные задачи обучения и воспитания	ОК8 У1
		4. планировать свою деятельность по изучению и решению задач дисциплины	ОК8 У2
		3. средства и методику развития физических качеств	ОК8 У3
		<b>Владеть</b>	
		3. способами подбора и применения средств и методов обучения	ОК8 В1
		2. организацией планирования, анализа, самооценки своей деятельности.	ОК8 В2
		3. теоретическими и методическими основами организации и проведения занятий	ОК8 В3
ОПК-2	способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом	<b>знать</b>	
		3. методику оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами	ОПК2 31
		2. значение и место изучаемых	ОПК2 32

	социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	спортивных дисциплин в системе физического воспитания	
		3. физиологические и психологические основы физической культуры и видов спорта	ОПК2 33
		<b>уметь</b>	
		3. организовывать оздоровительную и физкультурно-массовую работу с различными возрастными группами населения	ОПК2 У1
		2. планировать и проводить основные виды занятий по физической культуре	ОПК2 У2
		3. оценивания физическое и функциональное состояние обучающихся	ОПК2 У3
		<b>владеть</b>	
		3. организационными приемами работы с занимающимися	ОПК2 В1
		2. анализом современных технологий организации и проведения занятий по физическому воспитанию	ОПК2 В2
		3. технологией обучения двигательным действиям	ОПК2 В3
ПК-4	способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов	<b>знать</b>	
		2. средства и методы обучения технике изучаемых спортивных дисциплин	ПК4 31
		3. основы организации учебно-тренировочного процесса	ПК4 32
		3. закономерности формирования двигательных навыков в процессе обучения	ПК4 33
		<b>уметь</b>	
		3. определять причины ошибок и находить пути их устранения	ПК4 У1
		2. обеспечить безопасность занимающихся, осуществлять мероприятия по профилактике травматизма	ПК4 У2
		3. организовать работу по физической культуре	ПК4У3
		<b>владеть</b>	
		3. методикой обучения физическим упражнениям	ПК4 В1
2. методикой устранения ошибок возникающих в процессе обучения	ПК4 В2		
3. приемами страховки при выполнении физических упражнений	ПК4 В3		

### КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (Зачет с оценкой)

№	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Виды плавательного спорта	ОК8 31, ОК6 В2
2	Основные виды подготовки пловца	ПК4 32, У3
3	Обязанности главного судьи соревнований	ОПК2 У1
4	Анализ техники и методика обучения спортивного способа кроль на груди	ОК8 33, В2; ПК4 31; ОПК2 В1

5	Анализ техники и методика обучения спортивного способа кроль на спине	ОК8 33, В2; ПК4 31; ОПК2 В1
6	Особенности организации и проведения детских соревнований по плаванию	ОПК2 У1; ОК6 В3
7	Анализ техники и методика обучения спортивного способа брасс	ОК8 33, В2; ПК4 31; ОПК2 В1
8	Принципы комплектования групп начального обучения	ОК8 В3, ПК4 У2, В2
9	Состав судейской коллегии на соревнованиях по плаванию	ОПК2 У1
10	Анализ техники и методика обучения спортивного способа «дельфин»	ОК8 33, В1; ПК4 У1, В1
11	Особенности физического развития детей, занимающихся плаванием	ОПК2 33, У3
12	Массовое обучение плаванию детей в детских садах, домашних условиях	ОПК2 31, У1, В3
13	Подготовительные упражнения, для освоения с водной средой и их последовательность	ОК8 В3; ПК4 У2, В2
14	Характеристика, анализ и методика обучения стартов с тумбочки	ОК8 33, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1
15	Характеристика, анализ и методика обучения стартов с низу	ОК8 33, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1
16	Место и значение плавания в физическом воспитании	ОПК2 32
17	Методика проведения подготовительных упражнений на суше и в воде	ОК8 У1; ОПК2 В2,3
18	Характеристика и методика обучения поворота кроль на груди	ОК8 33, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1
19	Профилактика травм и несчастных случаев на занятиях по плаванию	ПК4 У2
20	Характеристика анализ и методика обучения поворотов спортивных способов «дельфин», брасс	ОК8 33, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1
21	Требования, предъявляемые к уроку по плаванию	ОК8 В3; ПК4 У2, В2
22	Организация работы по плаванию в оздоровительных лагерях	ОПК2 31, У1, В3
23	Характеристика и методика обучения поворота кроль на груди	ОК6 33, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1
24	Подготовительные упражнения на суше и в воде, способствующие совершенствованию технике движения рук способом брасс	ОК6 В1; ПК4 У1, В2, ОПК2 В1
25	Анализ техники движения рук и ног в спортивном способе кроль на груди	ОК8 33, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1
26	Подготовительные упражнения на суше и в воде, способствующие совершенствованию технике движения ног способом брасс	ОК8 В1; ПК4 У1, В2, ОПК2 В1
27	Анализ техники движения рук и ног в спортивном способе «дельфин»	ОК8 33, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1
28	Подготовительные упражнения на суше и в воде, способствующие совершенствованию технике движения рук способом кроль на груди	ОК8 В1; ПК4 У1, В2, ОПК2 В1
29	Анализ техники движения рук и ног в спортивном способе брасс	ОК8 33, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1

30	Подготовительные упражнения на суше и в воде, способствующие совершенствованию техники движения рук способом «дельфин»	ОК8 В1; ПК4 У1, В2, ОПК2 В1
31	Анализ техники движения рук и ног в спортивном способе кроль на спине	ОК6 33, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1
32	Общая схема обучения плаванию	ОК6 У1; ОПК2 В2,3
33	Анализ техники и методика обучения движениям рук и ног в спортивном способе кроль на спине	ПК4 У1, В1, ОПК2 В1
34	Составления положения о соревнованиях по плаванию	ОПК2 У1
35	Анализ техники и методика обучения движению рук и ног в способе «дельфин»	ПК4 У1, В1, ОПК2 В1
36	Физиологические процессы происходящие при занятиях плаванием	ОПК2 33, У3,
37	Анализ техники и методика обучения движению рук и ног в спортивном способе брасс	ОК6 33, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1
38	Требования, предъявляемые к открытому водоему. Выбор места для занятий	ОК8 У1; ОПК2 В2,3
39	Анализ техники и методика обучения движению рук прикладного способа плавания на боку	ОК6 33, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1
40	Игры и развлечения в воде, их значение	ОК8 У2, В2
41	Ошибки в технике спортивного способа плавания кроль на груди, пути их исправления	ОК8, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1
42	Особенности проведения занятий на открытом водоеме	ОПК2 31, У1, В3
43	Ошибки в технике спортивного способа плавания брасс, пути их исправления	ОК8 В1; ПК4 У1, В2, ОПК2 В1
44	Анализ техники и методика обучения движению ног способов плавания кроль на груди, кроль на спине	ОК8 В1; ПК4 У1, В2, ОПК2 В1
45	Ошибки в технике плавания спортивным способом «дельфин», пути их исправления	ОК8 В1; ПК4 У1, В2, ОПК2 В1
46	Плавание в дошкольных и средних учебных заведениях	ОК8 В1
47	Анализ техники и методика обучения движению ног в спортивного способа плавания брасс	ОК8 33, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1
48	Типы уроков, их характеристика и значение	ОК8 33, В1; ПК4 33, В1, ОПК2 В1
49	Анализ техники и методика обучения движению ног в спортивного способа плавания «дельфин».	ОК6 33, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1
50	Общая характеристика ныряния в глубину	ОК8 33, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1
51	Организация и проведение спортивного праздника на воде в детском лагере отдыха	ОК8 В3; ОПК2 В2, 3
52	Анализ техники и методика обучения движению рук и ног спортивного способа плавания «дельфин»	ОК8 33, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1

## ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

(Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете оцениваются

по шкале «зачтено» - «не зачтено».

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине «Прикладная физическая культура» (Таблица 2.5. Карта компетенций рабочей программы дисциплины).

**«Зачтено»** – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

**«Зачтено»** - оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

**«Зачтено»** - оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

**«Не зачтено»** - оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете с оценкой оцениваются по пятибалльной шкале.

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине «Прикладная физическая культура» (Таблица 2.5. Карта компетенций рабочей программы дисциплины).

**Отлично» (5)** – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его

излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

**«Хорошо» (4)** - оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

**«Удовлетворительно» (3)** - оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

**«Неудовлетворительно» (2)** - оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.