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

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физической культуры и спорта
доцент П.В. Левин
_____
«30» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ПЛАВАНИЕ»

ДИСЦИПЛИНЫ

БАЗОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Уровень основной профессиональной образовательной программы: **бакалавриат**

Направление подготовки: **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки: **Физическая культура**

Форма обучения: заочная

Срок освоения ОПОП: нормативный – 4 года 6 месяцев

Факультет: физической культуры и спорта

Кафедра: Теории и методики физического воспитания и спортивных дисциплин

Рязань 2020

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

Целями освоения модуля «Плавание» являются формирование компетенций в области физической культуры и спорта, необходимых для успешной педагогической деятельности и решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

2. МЕСТО МОДУЛЯ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА

2.1. Модуль «Плавание» Б1.В.ОД.2.3 дисциплины **«**Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности» Б1.В.ОД.2 относится к Обязательным дисциплинам Вариативной части Блока 1.

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

История физической культуры и спорта
Психология
Анатомия
Общая и возрастная физиология
Теория и методика обучения физической культуре

2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной дисциплиной:

- Методика обучения и воспитания (по профилю подготовки) - Основы методики лечебной физической культуры
- Физическое воспитание школьников с ослабленным здоровьем
- Правила проведения соревнований
- Фитнес и его разновидности
- Производственная практика - Педагогическая практика
- Производственная практика - Преддипломная практика

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

Изучение данного модуля 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 модуля обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	1. историю возникновения и развития изучаемых физкультурно-спортивных видов 2. основы терминологии по дисциплине 3. основы техники изучаемых спортивных дисциплин	1. формулировать конкретные задачи обучения и воспитания 2. планировать свою деятельность по изучению и решению задач дисциплины 3. обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме	1. способами подбора и применения средств и методов обучения 2. организацией планирования, анализа, самооценки своей учебно-познавательной деятельности. 3. теоретическими и методическими основами организации и проведения занятий
2.	ОПК-2	способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	1. методику оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами 2. значение и место изучаемых спортивных дисциплин в системе физического воспитания 3. физиологические и психологические основы физической культуры и видов спорта	1. организовывать оздоровительную и физкультурно-массовую работу с различными возрастными группами населения 2. планировать и проводить основные виды занятий по физической культуре 3. оценивания физическое и функциональное состояние обучающихся	1. организационными приемами работы с занимающимися 2. анализом современных технологий организации и проведения занятий по физическому воспитанию 3. технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств
3.	ПК-4	способность использовать возможности образовательной	1. основы техники спортивных и прикладных	1. определять причины ошибок и находить пути их	1. методикой обучения физическим упражнениям

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

2.5. Карта компетенций дисциплины

Наименование дисциплины	**«Прикладная физическая культура»**				
Цели	формирование компетенций в области физической культуры и спорта, необходимых для успешной педагогической деятельности и решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.				
В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие					
Общекультурные компетенции					
Компетенции		Перечень компонентов	Технология формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
Индекс	Формулировка				
ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	**Знать** 1. историю возникновения и развития изучаемых физкультурно-спортивных видов 2. основы терминологии по дисциплине основы техники изучаемых спортивных дисциплин **Уметь**	Практические занятия	Работа на практических занятиях Конспект урока Проведение части урока Технические нормативы Контрольная работа Тестирование.	***Пороговый:*** Планирование, анализ, самооценка своей деятельности ***Повышенный:*** Обозначать свое отношение к результатам своей деятельности, обучения и воспитания обучающихся в процессе

		1. формулировать конкретные задачи обучения и воспитания 2. планировать свою деятельность по изучению и решению задач дисциплины обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблем **Владеть** 1. способами подбора и применения средств и методов обучения 2. организацией планирования, анализа, самооценки своей учебно-познавательной деятельности. теоретическими и методическими основами организации и проведения занятий		Зачет с оценкой	занятий физической культурой
Общепрофессиональные компетенции					
ОПК-2	способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных	**Знать** 1. методику оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами 2. значение и место изучаемых спортивных дисциплин в системе физического воспитания	Практические занятия	Работа на практических занятиях Конспект урока Проведение части урока Технические нормативы Контрольная работа Тестирование.	***Пороговый:*** Основы методики обучения, формы организации занятий ***Повышенный:*** Основы методики проведения оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий по

	потребностей обучающихся	физиологические и психологические основы физической культуры и видов спорта **Уметь** 1. организовывать оздоровительную и физкультурно-массовую работу с различными возрастными группами населения 2. планировать и проводить основные виды занятий по физической культуре оценивания физическое и функциональное состояние обучающихся **Владеть** 1. организационными приемами работы с занимающимися 2. анализом современных технологий организации и проведения занятий по физическому воспитанию технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств		Зачет с оценкой	плаванию
Профессиональные компетенции					

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	**Знать** 1. основы техники спортивных и прикладных способов плавания, гимнастических упражнений 2. основы организации учебно-тренировочного процесса закономерности формирования двигательных навыков **Уметь** 1. определять причины ошибок и находить пути их устранения 2. обеспечить 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 спасения и транспортировки пострадавшего, страховки при выполнении физических упражнений	Практические занятия	Работа на практических занятиях Конспект урока Проведение части урока Технические нормативы Контрольная работа Тестирование. Зачет с оценкой	***Пороговый:*** Методические особенности организации занятий плаванием ***Повышенный:*** Основы организации и проведения занятий на различных ступенях обучения и воспитания

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ МОДУЛЯ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр № 7	Семестр №
Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)		**12**	12	
В том числе:				
Лекции (Л)		**4**	4	
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)		**8**	8	
Лабораторные работы (ЛР)				
Самостоятельная работа студента (всего)		**132**	132	
В том числе				
СРС в семестре		**123**	123	
Курсовой проект (работа)	КП			
	КР			
Другие виды СРС				
Подготовка к практическим занятиям		**16**	16	
Изучение и конспектирование основной литературы		**16**	16	
Изучение и конспектирование дополнительной литературы		**16**	16	
Работа со справочными материалами		**11**	11	
Выполнение индивидуальных домашних заданий		**16**	16	
Подготовка контрольной работе		**16**	16	
Подготовка к собеседованию		**16**	16	
Подготовка к сдаче технических нормативов		**16**	16	
СРС в период сессии		**9**	9	
Подготовка к экзамену				
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)			
	экзамен (Э)	**Э**	Э	
ИТОГО: общая трудоемкость	часов	**144**	144	
	зач. ед.	**4**	4	

Дисциплина частично реализуется с применением дистанционных образовательных технологий

При реализации дисциплины с применением (частичным применением) дистанционных образовательных технологий используются: вебинарная платформа Zoom (договор б/н от 10.10.2020г.); система электронного обучения Moodle (свободно распространяемое ПО).

2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

2.1. Содержание разделов модуля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела модуля	Содержание раздела в дидактических единицах
7	1	**Плавание в системе физического воспитания**	Характеристика плавания как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Обучение навыкам плавания, постановка задач, выбор средств, методов, организация обучающихся. Типы уроков и их характеристика. Комплектование учебных групп в соответствии с возрастом и подготовленностью занимающихся. Основные средства обучения плаванию и их характеристика. Закономерности формирования двигательного навыка в плавании. Методы обучения плаванию Методическая последовательность изучения упражнений в плавании 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).
7	2	**Основы методики обучения и техника плавания способом брасс**	Анализ техники плавания способом брасс. Методика обучения плаванию способом брасс. Подготовительные упражнения для освоения техники плавания способом брасс. Упражнения для исправления ошибок в технике плавания. Техника старта и поворотов при плавании способом брасс. Методика обучения старту и поворотам.

2.2. Разделы модуля, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (*по неделям семестра*)
			Л	ПЗ	СРС	Всего	
7	**1**	**Плавание в системе физического воспитания.**					
7	1.1	Место и значение в системе физического воспитания. Формы организации занятий плаванием	2		20	22	*1 неделя* Собеседование
7	1.2	Основы обучения плаванию. Закономерности формирования навыков.	2		20	22	*3 -4неделя* Контрольная работа
7	1.3	Организация и проведение соревнований по плаванию			20	20	*5-6 неделя* Собеседование
		Раздел № 1	***4***		***60***	***64***	
7	**2**	**Основы методики обучения и техника плавания способом брасс**					
7	2.1	Методика обучения технике плавания способом брасс.		6	33	39	*6-12 неделя* Работа на практических занятиях. Сдача технических нормативов
7	2.2	Методика обучения технике стартов и поворотов при плавания способом брасс		2	30	32	*13-17неделя* Работа на практических занятиях. Сдача технических нормативов
		Раздел № 2		***8***	***63***	***71***	
		Всего	***4***	***8***	***123***	***135***	
		Раздел № 1-2			***9***	***9***	***Экзамен***
		ИТОГО	***4***	***8***	***132***	***144***	

2.3. Лабораторный практикум не предусмотрен.

2.4. Курсовые работы не предусмотрены.

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

3.1. Виды СРС

№семестра	№раздела	Наименование раздела модуля	Виды СРС	Всего часов
5	1	**Плавание в системе физического воспитания**	Подготовка к практическим занятиям Изучение и конспектирование основной литературы Изучение и конспектирование дополнительной литературы Работа со справочными материалами Выполнение индивидуальных домашних заданий Подготовка контрольной работе Подготовка к собеседованию Подготовка к сдаче технических нормативов	8 8 8 4 8 8 8 8
			Раздел №1	***60***
5	2	**Основы методики обучения и техника плавания способом брасс**	Подготовка к практическим занятиям Изучение и конспектирование основной литературы Изучение и конспектирование дополнительной литературы Работа со справочными материалами Выполнение индивидуальных домашних заданий Подготовка контрольной работе Подготовка к собеседованию Подготовка к сдаче технических нормативов	8 8 8 7 8 8 8 8
			Раздел №2	***63***
ИТОГО за 7 семестр				**123**

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

В организации самостоятельного изучения тем (вопросов) дисциплины, выполнении домашних заданий, подготовке к практическим занятиям, выполнению контрольных работ, тестированию обучающимся помогут:

- Учебники и учебно-методические пособия по плаванию библиотеки университета, имеющиеся на кафедре ТМФВ и спортивных дисциплин.
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»
- Периодические издания – журналы: Теория и практика физической культуры; Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, Спорт в школе.

Рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

В результате освоения курса, студент должен иметь большой запас знаний: методология научного познания, методы педагогического

исследования, теоретическое и эмпирическое исследования, этапы подготовки и требования к написанию и оформлению выпускной квалификационной работы, применение современной компьютерной техники при проведении научных исследований.

Самостоятельная работа студентов требует специальных умений:

- умение составлять разумный режим работы;
- умение работать над информацией (составлять план текста, оформлять конспекты, тезисы, цитаты, выписки, находить справочные сведения, выделять главную мысль);
- умение производить основные мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, обобщение и т.д.;
- умение работать в библиотеке, пользоваться каталогами;
- написание рефератов, курсовых работ, дипломных работ;
- умение преодолевать внутренние и внешние трудности.

Для самостоятельной работы большое значение имеет компьютерное обучение. Важным этапом является и организация контроля знаний. Это собеседование, контрольные проверки и др.

3.3.1 ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

Вариант 1.

1. Анализ техники движения рук в плавании способом брасс.
2. Первая школа плавания в России
3. Приведите пример упражнений для освоения с водой.

Вариант 2.

1. Классификация видов плавания
2. Анализ техники движения ног в плавании способом брасс.
3. Приведите пример упражнений для обучения дыханию.

Вариант 3.

1.Назовите виды спорта в которые входит плавание.

2.Анализ техники старта в плавании способом брасс

3.Приведите пример упражнений для обучения открыванию глаз в воде.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (*см. Фонды оценочных средств*)

4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине

Рейтинговая система в Университете не используется.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 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.	1-2	7	10	
2	Викулов, А.Д. Плавание: учебное пособие. - М. : Владос, 2004. - 367 с.	1-2	7		

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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298253 (05.05.2016).	1-2	7	ЭБС	
2	Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. - М. : Физкультура и спорт, 2001. - 400 с.	1-2	7	15	

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

1. BOOK.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: http://www.book.ru (дата обращения: (15.04. 2018).
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.coni (дата обращения: 15.04.2018).
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:

(15.04. 2018).

4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: http://znanium.com (дата обращения: 15.11.2017).
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: 15.04.2018).
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 (дата обращения: 15.04.2018).
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: 15.04.2018).
9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: https://www.biblio-onJine.ru (дата обращения: 20.04.2018).
10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа http://e.lanbook.com (дата обращения: 20.04.2018).

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: 15.04.2018).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: https://cvberleninka.ru/? свободный (дата обращения: 15.04.2018).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm, свободный (дата обращения: 15.04.2018.
4. Prezentacya.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: http://prezentacva.ru. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: https://infourok.ru/bibIioteka. свободный (дата обращения: 15.04.2018).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: http://window.edu.ru, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] :

[образовательный портал]. - Режим доступа: http://www.school.edu.ru. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: http://www.gumer.info/bibliotek Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp, свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: http://fcior.edu.ru. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

10. Журнал «Теория и практика физической культуры» – http://www.teoriya.ru (28.08.2018)

11. Журнал «Физическая культура в школе» - http://www.shkola-press.ru (28.08.2018)

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

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий: бассейн для проведения практических занятий, плавательные доски, 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.

6.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса: отсутствуют.

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.
Домашняя работа	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая

	справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.
Сдача технических нормативов	Выполнение техники изученного способа плавания, старта и поворота. Успешное проплывание дистанции 100 метров.
Тестирование	Работа с конспектом основной и дополнительной литературы, подготовка ответов на вопросы.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

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

- чтение лекций с использование слайд-презентаций
- возможность консультирования обучающихся преподавателями посредством электронной почты
- компьютерное тестирование

10. Требования к программному обеспечению учебного процесса

Название ПО	№ лицензии
Набор ПО в компьютерных классах	
Операционная система WindowsPro	Договор №65/2019 от 02.10.2019
Антивирус KasperskyEndpointSecurity	Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г.
Офисное приложение LibreOffice	свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	свободно распространяемое ПО
Браузер изображений FastStoneImageViewer	свободно распространяемое ПО
PDF ридерFoxitReader	свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	свободно распространяемое ПО
Запись дисков ImageBurn	свободно распространяемое ПО
DJVU браузерDjVu Browser Plug-in	свободно распространяемое ПО
Набор ПО для кафедральных ноутбуков	
Антивирус KasperskyEndpointSecurity	Договор № 14-ЗК-2020 от 06.07.2020г.
Офисное приложение LibreOffice	свободно распространяемое ПО
Архиватор 7-zip	свободно распространяемое ПО
Браузер изображений FastStoneImageViewer	свободно распространяемое ПО
PDF ридерFoxitReader	свободно распространяемое ПО
Медиа проигрыватель VLC mediaplayer	свободно распространяемое ПО
Запись дисков ImageBurn	свободно распространяемое ПО
DJVU браузерDjVu Browser Plug-in	свободно распространяемое ПО

Приложение 1.

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.	**Плавание в системе физического воспитания**	ОК-8, ОПК-2, ПК-4	Экзамен
2.	**Основы методики обучения и техника плавания способом брасс**		

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	**знать**	
		3. историю возникновения и развития изучаемых физкультурно-спортивных видов	ОК8 З1
		2 основы терминологии по дисциплине	ОК8 З2
		3. основы техники изучаемых спортивных дисциплин	ОК8 З3
		уметь	
		3. формулировать конкретные задачи обучения и воспитания	ОК8 У1
		4. планировать свою деятельность по изучению и решению задач дисциплины	ОК8 У2
		3. обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме	ОК8 У3
		Владеть	
		3. способами подбора и применения средств и методов обучения	ОК8 В1
		2. организацией планирования, анализа, самооценки своей учебно-познавательной деятельности.	ОК8 В2
		3. теоретическими и методическими основами организации и проведения занятий	ОК8 В3
ОПК-2	способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том	**знать**	
		3. методику оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами	ОПК2 З1
		2. значение и место изучаемых спортивных дисциплин в системе физического воспитания	ОПК2 З2
		3. физиологические и психологические основы физической культуры и видов спорта	ОПК2 З3
		уметь	

	числе особых образовательных потребностей обучающихся	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
		владеть	
		3. организационными приемами работы с занимающимися	ОПК2 В1
		2. анализом современных технологий организации и проведения занятий по физическому воспитанию	ОПК2 В2
		3. технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств	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	**знать**	
		3. основы техники спортивных и прикладных способов плавания, гимнастических упражнений	ПК4 З1
		4. основы организации учебно-тренировочного процесса	ПК4 З2
		3. закономерности формирования двигательных навыков в процессе обучения	ПК4 З3
		уметь	
		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
		владеть	
		3. методикой обучения физическим упражнениям	ПК4 В1
		2. методикой устранения ошибок возникающих в процессе обучения	ПК4 В2
		3. приемами спасения и транспортировки пострадавшего, страховки при выполнении физических упражнений	ПК4 В3

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Виды плавательного спорта	ОК8 З1, ОК6 В2
2	Основные виды подготовки пловца	ПК4 З2, У3
3	Обязанности главного судьи соревнований	ОПК2 У1
4	Анализ техники и методика обучения спортивного способа кроль на груди	ОК8 З3, В2; ПК4 З1; ОПК2 В1
5	Анализ техники и методика обучения спортивного способа кроль на спине	ОК8 З3, В2; ПК4 З1; ОПК2 В1
6	Особенности организации и проведения детских	ОПК2 У1; ОК6 В3

	соревнований по плаванию	
7	Анализ техники и методика обучения спортивного способа брасс	ОК8 З3, В2; ПК4 З1; 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 З3, В1; ПК4 У1, В1
11	Особенности физического развития детей, занимающихся плаванием	ОПК2 З3, У3
12	Массовое обучение плаванию детей в детских садах, домашних условиях	ОПК2 З1, 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 З3, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1
15	Характеристика, анализ и методика обучения стартов с низу	ОК8 З3, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1
16	Место и значение плавания в физическом воспитании	ОПК2 З2
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 З3, 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 З3, 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 З1, У1, В3
23	Характеристика и методика обучения поворота кроль на груди	ОК6 З3, 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 З3, 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 З3, 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 З3, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1
30	Подготовительные упражнения на суше и в воде, способствующие совершенствованию технике 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 З3, 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 З3, У3,
37	Анализ техники и методика обучения движению рук и ног в спортивном способе брасс	ОК6 З3, 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 З3, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1
40	Игры и развлечения в воде, их значение	ОК8 У2, В2
41	Анализ техники и методика обучения движению ног прикладного способа плавания на боку	ОК8 З3, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1
42	Ошибки в технике спортивного способа плавания кроль на груди, пути их исправления	ОК8, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1
43	Особенности проведения занятий на открытом водоеме	ОПК2 З1, У1, В3
44	Анализ техники прикладного способа плавания на боку	ОК8 В1; ПК4 У1, В2, ОПК2 В1
45	Ошибки в технике спортивного способа плавания брасс, пути их исправления	ОК8 В1; ПК4 У1, В2, ОПК2 В1
46	Техника спасания тонущего	ПК 2; В 3
47	Анализ техники и методика обучения движению ног способов плавания кроль на груди, кроль на спине	ОК8 В1; ПК4 У1, В2, ОПК2 В1
48	Ошибки в технике плавания спортивным способом «дельфин», пути их исправления	ОК8 В1; ПК4 У1, В2, ОПК2 В1
49	Плавание в дошкольных и средних учебных заведениях	ОК8 В1
50	Анализ техники и методика обучения движению ног в спортивного способа плавания брасс	ОК8 З3, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1
51	Типы уроков, их характеристика и значение	ОК8 З3, В1; ПК4 З3, В1, ОПК2 В1
52	Анализ техники и методика обучения движению ног в спортивного способа плавания «дельфин».	ОК6 З3, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1
53	Общая характеристика ныряния в глубину	ОК8 З3, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1
54	Организация и проведение спортивного праздника на воде в детском лагере отдыха	ОК8 В3; ОПК2 В2, З
55	Анализ техники и методика обучения движению рук и ног спортивного способа плавания «дельфин»	ОК8 З3, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1

ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

(Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на экзамене 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 «Плавание» (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.

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физической культуры и спорта
доцент П.В. Левин
_____
«30»__августа__2020 г.

Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)
«ПЛАВАНИЕ»

__44.03.01. Педагогическое образование__

Направленность (профиль)
____**Физическая культура**__

Квалификация
_бакалавр___

Форма обучения
__заочная__

Рязань 2020

1. Цель освоения дисциплины

Целями освоения модуля «Плавание» являются формирование компетенций в области физической культуры и спорта, необходимых для успешной педагогической деятельности и решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Модуль «Плавание» Б1.В.ОД.2.3 дисциплины «Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности» Б1.В.ОД.2 относится к Обязательным дисциплинам Вариативной части Блока 1.

Дисциплина изучается на 4 курсе (7 семестр).

3. Трудоемкость дисциплины: 4 зачетных единиц, 144 академических часов.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть (навыками)
1	2	3	4	5	6
1.	ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	1. историю возникновения и развития изучаемых физкультурно-спортивных видов 2. основы терминологии по дисциплине 3. основы техники изучаемых спортивных дисциплин	1. формулировать конкретные задачи обучения и воспитания 2. планировать свою деятельность по изучению и решению задач дисциплины 3. обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме	1. способами подбора и применения средств и методов обучения 2. организацией планирования, анализа, самооценки своей учебно-познавательной деятельности. 3. теоретическими и методическими основами организации и проведения занятий
2.	ОПК-2	способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и	1. методику оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами 2. значение и место изучаемых спортивных	1. организовывать оздоровительную и физкультурно-массовую работу с различными возрастными группами населения 2. планировать и проводить	1. организационными приемами работы с занимающимися 2. анализом современных технологий организации и проведения занятий по физическому

		индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	дисциплин в системе физического воспитания 3. физиологические и психологические основы физической культуры и видов спорта	основные виды занятий по физической культуре 3. оценивания физическое и функциональное состояние обучающихся	воспитанию 3. технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств
3.	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	1. основы техники спортивных и прикладных способов плавания, гимнастических упражнений 2. основы организации учебно-тренировочного процесса 3. закономерности формирования двигательных навыков	1. определять причины ошибок и находить пути их устранения 2. обеспечить безопасность занимающихся, осуществлять мероприятия по профилактике травматизма 3. организовать работу по физической культуре	1. методикой обучения физическим упражнениям 2. методикой устранения ошибок возникающих в процессе обучения 3. приемами спасения и транспортировки пострадавшего, страховки при выполнении физических упражнений

5. Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения

Экзамен (7 семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.