

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

  
С.Б. Петрыгин

« 30 » августа 2018 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: очная

Срок освоения ОПОП: нормативный – 4 года

Факультет: физической культуры и спорта

Кафедра: Теории и методики физического воспитания и спортивных дисциплин

Рязань 2018

## **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:

| №<br>п/п | Номер/индекс<br>компетенции | Содержание компетенции<br>(или ее части)   | В результате изучения 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. обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме</li> </ol>                                      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. способами подбора и применения средств и методов обучения</li> <li>2. организацией планирования, анализа, самооценки своей учебно-познавательной 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 различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств</li> </ol> |
| 3.       | ПК-4                        | способность использовать возможности образовательной   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. основы техники спортивных и прикладных</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. определять причины ошибок и находить пути их</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. методикой обучения физическим упражнениям</li> </ol>  |

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

## 2.5. Карта компетенций дисциплины

|  |  |  |                         |   |  |
|--|--|--|-------------------------|---|--|
| Наименование дисциплины  | <b>«Плавание»</b>  |  |                         |   |  |
| 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. |  |                         |   |  |
| <b>В процессе освоения данной дисциплины 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><br>1. историю возникновения и развития изучаемых физкультурно-спортивных видов<br>2. основы терминологии по дисциплине<br>основы техники изучаемых спортивных дисциплин<br><b>Уметь</b> | Практические занятия    | Работа на практических занятиях<br>Конспект урока<br>Проведение части урока<br>Технические нормативы<br>Контрольная работа<br>Тестирование. | <b>Пороговый:</b><br>Планирование, анализ, самооценка своей деятельности<br><b>Повышенный:</b><br>Обозначать свое отношение к результатам своей деятельности, обучения и воспитания обучающихся в процессе |

|   |   |   |                      |   |  |
|---|---|---|----------------------|---|--|
|   |   | <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 обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблем</li> </ol> <p><b>Владеть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. способами подбора и применения средств и методов обучения</li> <li>2. организацией планирования, анализа, самооценки своей учебно-познавательной деятельности. теоретическими и методическими основами организации и проведения занятий</li> </ol> |                      | Зачет с оценкой   | занятий физической культурой   |
| <b>Общепрофессиональные компетенции</b> |   |   |                      |   |  |
| ОПК-2                                   | способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных | <p><b>Знать</b></p> <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> </ol>  | Практические занятия | Работа на практических занятиях<br>Конспект урока<br>Проведение части урока<br>Технические нормативы<br>Контрольная работа<br>Тестирование. | <p><b>Пороговый:</b><br/>Основы методики обучения, формы организации занятий</p> <p><b>Повышенный:</b><br/>Основы методики проведения оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий по</p> |

|  |                                 |   |                        |                 |  |
|--|---------------------------------|---|------------------------|-----------------|--|
|  | <p>потребностей обучающихся</p> | <p>физиологические и психологические основы физической культуры и видов спорта</p> <p><b>Уметь</b></p> <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> </ol> <p>оценивания физическое и функциональное состояние обучающихся</p> <p><b>Владеть</b></p> <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> </ol> <p>технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств</p> | <p>Зачет с оценкой</p> | <p>плаванию</p> |  |
| <p><b>Профессиональные компетенции</b></p> |                                 |   |                        |                 |  |

|      |   |   |                      |   |   |
|------|---|---|----------------------|---|---|
| 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> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. основы техники спортивных и прикладных способов плавания, гимнастических упражнений</li> <li>2. основы организации учебно-тренировочного процесса</li> </ol> <p>закономерности формирования двигательных навыков</p> <p><b>Уметь</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. определять причины ошибок и находить пути их устранения</li> <li>2. обеспечить безопасность занимающихся, осуществлять мероприятия по профилактике травматизма</li> </ol> <p>организовать работу по физической культуре</p> <p><b>Владеть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. методикой обучения физическим упражнениям</li> <li>2. методикой устранения ошибок возникающих в процессе обучения приемами спасения и транспортировки пострадавшего, страховки при выполнении физических упражнений</li> </ol> | Практические занятия | <p>Работа на практических занятиях</p> <p>Конспект урока</p> <p>Проведение части урока</p> <p>Технические нормативы</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Тестирование.</p> <p>Зачет с оценкой</p> | <p><b>Пороговый:</b></p> <p>Методические особенности организации занятий плаванием</p> <p><b>Повышенный:</b></p> <p>Основы организации и проведения занятий на различных ступенях обучения и воспитания</p> |
|------|---|---|----------------------|---|---|

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ МОДУЛЯ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

| Вид учебной работы  |             | Всего часов | Семестр № 5 | Семестр № |
|---|-------------|-------------|-------------|-----------|
| <b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)</b> |             | <b>51</b>   | 51          |           |
| В том числе:  |             |             |             |           |
| Лекции (Л)  |             | <b>17</b>   | 17          |           |
| Практические занятия (ПЗ), семинары (С)                       |             | <b>34</b>   | 34          |           |
| Лабораторные работы (ЛР)                                      |             |             |             |           |
| <b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>                |             | <b>93</b>   | 93          |           |
| В том числе   |             |             |             |           |
| <b>СРС в семестре</b>   |             | <b>57</b>   | 57          |           |
| Курсовой проект (работа)                                      | КП          |             |             |           |
|   | КР          |             |             |           |
| <b>Другие виды СРС</b>  |             |             |             |           |
| Подготовка к практическим занятиям                            |             | <b>8</b>    | 8           |           |
| Изучение и конспектирование основной литературы               |             | <b>8</b>    | 8           |           |
| Изучение и конспектирование дополнительной литературы         |             | <b>7</b>    | 7           |           |
| Работа со справочными материалами                             |             | <b>6</b>    | 6           |           |
| Выполнение индивидуальных домашних заданий                    |             | <b>8</b>    | 8           |           |
| Подготовка к контрольной работе                               |             | <b>4</b>    | 4           |           |
| Подготовка к собеседованию                                    |             | <b>4</b>    | 4           |           |
| Подготовка к тестированию                                     |             | <b>4</b>    | 4           |           |
| Подготовка к сдаче технических нормативов                     |             | <b>8</b>    | 8           |           |
| <b>СРС в период сессии</b>                                    |             | <b>36</b>   | 36          |           |
| Подготовка к экзамену   |             |             |             |           |
| <b>Вид промежуточной аттестации</b>                           | зачет (З)   |             |             |           |
|   | экзамен (Э) | <b>Э</b>    | Э           |           |
| <b>ИТОГО: общая трудоемкость</b>                              | часов       | <b>144</b>  | 144         |           |
|   | зач. ед.    | <b>4</b>    | 4           |           |



## 2. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

### 2.1. Содержание разделов модуля

| № семестра | № раздела | Наименование раздела модуля                                       | Содержание раздела в дидактических единицах   |
|------------|-----------|---|---|
| 5          | 1         | <b>Плавание в системе физического воспитания</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>Основные средства обучения плаванию и их характеристика.</p> <p>Закономерности формирования двигательного навыка в плавании. Методы обучения плаванию</p> <p>Методическая последовательность изучения упражнений в плавании</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> |
| 5          | 2         | <b>Основы методики обучения и техника плавания способом брасс</b> | <p>Анализ техники плавания способом брасс.</p> <p>Методика обучения плаванию способом брасс.</p> <p>Подготовительные упражнения для освоения техники плавания способом брасс. Упражнения для исправления ошибок в технике плавания.</p> <p>Техника старта и поворотов при плавании способом брасс. Методика обучения старту и поворотам.</p>  |

## 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      |   |
| <b>5</b>   | <b>1</b>  | <b>Плавание в системе физического воспитания.</b>                         |   |           |           |            |   |
| 5          | 1.1       | Место и значение в системе физического воспитания                         | 3   |           | 6         | 9          | 1 неделя<br>Собеседование   |
| 5          | 1.2       | Формы организации занятий плаванием                                       | 2   |           | 6         | 8          | 2 неделя<br>Собеседование   |
| 5          | 1.3       | Основы обучения плаванию. Закономерности формирования навыков.            | 4   |           | 8         | 12         | 3-4 неделя<br>Контрольная работа  |
| 5          | 1.4       | Основные характеристики протекания физиологических процессов при плавании | 4   |           | 8         | 12         | 4-5 неделя<br>Тестирование  |
| 5          | 1.5       | Организация и проведение соревнований по плаванию                         | 4   |           | 8         | 12         | 5-6 неделя<br>Собеседование   |
|            |           | <b>Раздел № 1</b>   | <b>17</b>   |           | <b>36</b> | <b>53</b>  |   |
| <b>5</b>   | <b>2</b>  | <b>Основы методики обучения и техника плавания способом брасс</b>         |   |           |           |            |   |
| 5          | 2.1       | Методика обучения технике плавания способом брасс.                        |   | 20        | 11        | 31         | 6-12 неделя<br>Работа на практических занятиях. Сдача технических нормативов  |
| 5          | 2.2       | Методика обучения технике стартов и поворотов при плавании способом брасс |   | 14        | 10        | 24         | 13-17 неделя<br>Работа на практических занятиях. Сдача технических нормативов |
|            |           | <b>Раздел № 2</b>   |   | <b>34</b> | <b>21</b> | <b>55</b>  |   |
|            |           | <b>Всего</b>  | <b>17</b>   | <b>34</b> | <b>57</b> | <b>108</b> |   |
|            |           | <b>Раздел № 1-2</b>   |   |           | <b>36</b> | <b>36</b>  | <b>Экзамен</b>  |
|            |           | <b>ИТОГО</b>  | <b>17</b>   | <b>34</b> | <b>93</b> | <b>144</b> |   |

2.3. Лабораторный практикум не предусмотрен.

2.4. Курсовые работы не предусмотрены.

### 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

#### 3.1. Виды СРС

| №се-<br>мест<br>ра        | №раз-<br>дела | Наименование<br>раздела модуля  | Виды СРС  | Всего<br>часов |
|---------------------------|---------------|---|---|----------------|
| 5                         | 1             | <b>Плавание в системе<br/>физического<br/>воспитания</b>                      | Подготовка к практическим занятиям                    | 4              |
|                           |               |   | Изучение и конспектирование основной литературы       | 4              |
|                           |               |   | Изучение и конспектирование дополнительной литературы | 4              |
|                           |               |   | Работа со справочными материалами                     | 4              |
|                           |               |   | Выполнение индивидуальных домашних заданий            | 4              |
|                           |               |   | Подготовка к контрольной работе                       | 4              |
|                           |               |   | Подготовка к собеседованию                            | 4              |
|                           |               |   | Подготовка к тестированию                             | 4              |
|                           |               |   | Подготовка к сдаче технических нормативов             | 4              |
|                           |               |   | <b>Раздел №1</b>                                      | <b>36</b>      |
| 5                         | 2             | <b>Основы методики<br/>обучения и техника<br/>плавания способом<br/>брасс</b> | Подготовка к практическим занятиям                    | 4              |
|                           |               |   | Изучение и конспектирование основной литературы       | 4              |
|                           |               |   | Изучение и конспектирование дополнительной литературы | 3              |
|                           |               |   | Работа со справочными материалами                     | 2              |
|                           |               |   | Выполнение индивидуальных домашних заданий            | 4              |
|                           |               |   | Подготовка к сдаче технических нормативов             | 4              |
|                           |               |   | <b>Раздел №2</b>                                      | <b>21</b>      |
| <b>ИТОГО за 5 семестр</b> |               |   |   | <b>57</b>      |

## Семестр № 5

| Форма оценочного средства             | Условное обозначение | Номер недели |    |   |     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---------------------------------------|----------------------|--------------|----|---|-----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                       |                      | 1            | 2  | 3 | 4   | 5   | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Контрольная работа                    | Кнр                  | -            | -  |   | Кнр | -   | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  |
| Собеседование                         | Сб                   | Сб           | Сб | - | -   | -   | Сб | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  |
| Тестирование письменное, компьютерное | ТСп, ТСк             | -            | -  | - | -   | ТСп | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  |
| Работа на практических занятиях       | Пз                   | -            | -  | - | -   | -   | -  | Пз | Пз | Пз | Пз | Пз | Пз | Пз | Пз | Пз | Пз | Пз |
| Сдача технических нормативов          | ТН                   | -            | -  | - | -   | -   | -  | -  | -  | -  | -  | -  | ТН | -  | -  | -  | -  | ТН |

### **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                                | 5       | 10                     |            |
| 2     | Викулов, А.Д. Плавание: учебное пособие. - М. : Владос, 2004. - 367 с.   | 1-2                                | 5       |                        |            |

##### 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> (05.05.2016). | 1-2                                | 5       | ЭБС                    |            |
| 2     | Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. - М. : Физкультура и спорт, 2001. - 400 с.  | 1-2                                | 5       | 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: (15.04. 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.com> (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](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-online.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://cyberleninka.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/biblioteka>. 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](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 использованием слайд-презентаций
- возможность консультирования обучающихся преподавателями посредством электронной почты
- компьютерное тестирование

## 10. Требования к программному обеспечению учебного процесса

### Перечень информационных технологий (лицензионное программное обеспечение, информационно-справочные системы)

| Название ПО                 | № лицензии                                  |
|-----------------------------|---|
| MS Windows Professional 7   | 60816218 договор №Tr000043844 от 22.09.15г. |
| Kaspersky Endpoint Security | договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.    |
| LibreOffice                 | свободно распространяемая                   |
| 7-zip                       | свободно распространяемая                   |
| Fast Stone ImageViewer      | свободно распространяемая                   |
| PDF ридер FoxitReader       | свободно распространяемая                   |
| VLC media player            | свободно распространяемая                   |
| ImageBurn                   | свободно распространяемая                   |
| DjVu Browser Plug-in        | свободно распространяемая                   |

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

**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>  |  |
|   |   | 3. 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. обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме              | ОК8 У3   |
|   |   | <b>Владеть</b>  |  |
|   |   | 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 |
| 3. методику оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами | ОПК2 31   |   |  |
| 2. значение и место изучаемых спортивных дисциплин в системе физического воспитания             | ОПК2 32   |   |  |
| 3. физиологические и психологические основы физической культуры и видов спорта                  | ОПК2 33   |   |  |
| <b>уметь</b>  |   |   |  |

|  |  |  |         |
|--|--|--|---------|
|  | 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 |
|  |  | <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 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 | <b>знать</b>   |         |
|  |  | 3. основы техники спортивных и прикладных способов плавания, гимнастических упражнений                       | ПК4 31  |
|  |  | 4. 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 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 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                          | ОПК2 У1; ОК6 В3                               |

|    |   |                                 |
|----|---|---------------------------------|
|    | соревнований по плаванию  |                                 |
| 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 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 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 | Анализ техники и методика обучения движению ног прикладного способа плавания на боку             | ОК8 33, 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 31, 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 33, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1 |
| 51 | Типы уроков, их характеристика и значение  | ОК8 33, В1; ПК4 33, В1, ОПК2 В1 |
| 52 | Анализ техники и методика обучения движению ног в спортивного способа плавания «дельфин».        | ОК6 33, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1 |
| 53 | Общая характеристика ныряния в глубину   | ОК8 33, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1 |
| 54 | Организация и проведение спортивного праздника на воде в детском лагере отдыха                   | ОК8 В3; ОПК2 В2, 3              |
| 55 | 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 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.