

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: заочная

Срок освоения ОПОП: нормативный – 4 года 6 месяцев

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:

№ 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	<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 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	<b>«Прикладная физическая культура»</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> 1. историю возникновения и развития изучаемых физкультурно-спортивных видов 2. основы терминологии по дисциплине основы техники изучаемых спортивных дисциплин <b>Уметь</b>	Практические занятия	Работа на практических занятиях Конспект урока Проведение части урока Технические нормативы Контрольная работа Тестирование.	<b>Пороговый:</b> Планирование, анализ, самооценка своей деятельности <b>Повышенный:</b> 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 Конспект урока Проведение части урока Технические нормативы Контрольная работа Тестирование.	<p><b>Пороговый:</b> Основы методики обучения, формы организации занятий</p> <p><b>Повышенный:</b> 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 № 7	Семестр №
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)</b>		<b>12</b>	12	
В том числе:				
Лекции (Л)		<b>4</b>	4	
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)		<b>8</b>	8	
Лабораторные работы (ЛР)				
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>		<b>132</b>	132	
В том числе				
<b>СРС в семестре</b>		<b>123</b>	123	
Курсовой проект (работа)	КП			
	КР			
<b>Другие виды СРС</b>				
Подготовка к практическим занятиям		<b>16</b>	16	
Изучение и конспектирование основной литературы		<b>16</b>	16	
Изучение и конспектирование дополнительной литературы		<b>16</b>	16	
Работа со справочными материалами		<b>11</b>	11	
Выполнение индивидуальных домашних заданий		<b>16</b>	16	
Подготовка контрольной работе		<b>16</b>	16	
Подготовка к собеседованию		<b>16</b>	16	
Подготовка к сдаче технических нормативов		<b>16</b>	16	
<b>СРС в период сессии</b>		<b>9</b>	9	
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
7	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>
7	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>7</b>	<b>1</b>	<b>Плавание в системе физического воспитания.</b>					
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
		<b>Раздел № 1</b>	<b>4</b>		<b>60</b>	<b>64</b>	
<b>7</b>	<b>2</b>	<b>Основы методики обучения и техника плавания способом брасс</b>					
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
		<b>Раздел № 2</b>		<b>8</b>	<b>63</b>	<b>71</b>	
		<b>Всего</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>123</b>	<b>135</b>	
		<b>Раздел № 1-2</b>			<b>9</b>	<b>9</b>	<b>Экзамен</b>
		<b>ИТОГО</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>132</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- мест ра	№раз- дела	Наименование раздела модуля	Виды СРС	Всего часов
5	1	<b>Плавание в системе физического воспитания</b>	Подготовка к практическим занятиям	8
			Изучение и конспектирование основной литературы	8
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	8
			Работа со справочными материалами	4
			Выполнение индивидуальных домашних заданий	8
			Подготовка контрольной работе	8
			Подготовка к собеседованию	8
			Подготовка к сдаче технических нормативов	8
			<i>Раздел №1</i>	<b>60</b>
5	2	<b>Основы методики обучения и техника плавания способом брасс</b>	Подготовка к практическим занятиям	8
			Изучение и конспектирование основной литературы	8
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	8
			Работа со справочными материалами	7
			Выполнение индивидуальных домашних заданий	8
			Подготовка контрольной работе	8
			Подготовка к собеседованию	8
			Подготовка к сдаче технических нормативов	8
			<i>Раздел №2</i>	<b>63</b>
<b>ИТОГО за 7 семестр</b>				<b>123</b>

#### 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: <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	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. 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-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/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, договора
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 Image Viewer	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>	
		1. формулировать конкретные задачи обучения и воспитания	ОК8 У1
		2. 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>	
		1. 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
1. 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	1. 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>	
		1. 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>	
		1. основы техники спортивных и прикладных способов плавания, гимнастических упражнений	ПК4 31
		2. основы организации учебно-тренировочного процесса	ПК4 32
		3. закономерности формирования двигательных навыков в процессе обучения	ПК4 33
		<b>уметь</b>	
		1. 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>	
		1. 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.