**Министерство просвещения Российской Федерации**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
**«Дагестанский государственный педагогический университет»**

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств

**УТВЕРЖДАЮ**
Проректор по УМР
_____
«___» _____ 2022 г.

# Рабочая программа дисциплины (модуля)
## Б1.О.07 ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ
## Б1.О. 07.11 «ПЛАВАНИЕ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ»

**Направление подготовки –** 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
**Направленность (профиль)** – «Физическая культура» и «Дополнительное образование (спортивная подготовка)»
**Квалификация выпускника**: Бакалавр
**Формы обучения** – очная, заочная

| Форма обучения | Семестр | Трудоемкость | Виды учебной работы | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Лекции | Практ. занятия | Лабор. занятия | Промежуточный контроль | СРС | Форма аттестации |
| **очная** | 3,5,8 | **252** | **8** | **104** | | **27** | **113** | **зачет экзамен** |
| **заочная** | 2-4 курсы | **252** | **6** | **44** | | **6** | **196** | **зачет экзамен** |

**Махачкала, 2022**

**Автор рабочей программы дисциплины «Плавание с м преподавания»:** профессор кафедры спортивных дисциплин и еди к.б.н., профессор Ибрагимов А.А.

**Программа утверждена на заседаниях:**

кафедры: спортивных дисциплин и единоборств *(протокол № 10 от «25» мая 2022 г.)*

Зав. кафедрой: Мансуров Т.М., доцент к.п.н. _____ 2022 г.
подпись

Ученого совета факультета физической культуры и БЖ *(протокол № 10 от «20» июня 2022 г.)*

Председатель совета: Исмаилов Ш.О., доцент к.п.н. _____ 2022 г.
подпись

учебно-методического совета ДГПУ *(протокол № 4от «28 » июня 2022 г.)*

Председатель УМС: Дибиров И.А. _____2022 г.
(подпись)

## 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ( модуля)

**Целью** освоения дисциплины Б1 О.07.11 «ПЛАВАНИЕ с методикой преподавания» является формирование способностей:

- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в системе массового и спортивного плавания;
- осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в области преподавания плавания в различных звеньях системы физического воспитания населения;
- к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности по плаванию.

| Код компетенции | Содержание компетенции | Индикаторы достижения компетенций |
|---|---|---|
| УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Определяет личный уровень сформированной показателей физического развития и физической подготовленности. |
| | | УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровье сбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. |
| ПК-1 | Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач | ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета). |
| | | ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО. |
| | | ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные. |
| ПК-7 | Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности | ПК-7.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует, здоровье сберегающие технологии в учебном процессе. |
| | | ПК-7.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся. |

## 2.МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина Б1.О.07.11 «Плавание с методикой преподавания» относится **обязательной части** и **Предметно-методическому модулю** учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, профили – «Физическая культура» и «Дополнительное образование (спортивная подготовка)».

Дисциплина Б1.О.07.11 «Плавание с методикой преподавания» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Анатомия»,

«Физическая культура и спорт», «История физической культуры», «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания», «Спортивная подготовка обучающихся».

Компетенции сформированные в процессе изучения дисциплины необходимы для освоения содержания дисциплин «Теория и методика физического воспитания», «Легкая атлетика с методикой преподавания», «Гимнастика с методикой преподавания», «Оздоровительная физическая культура», «ПФСС гимнастика», «ПФСС легкая атлетика», «ПФСС футбол», «ПФСС баскетбол», «ПФСС волейбол», выполнения заданий (учебной, производственной практик, научно-исследовательской работы и выпускной квалификационной работы).

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника: УК-7, ПК-1, ПК-7.

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

| Код компетенции | Знает | Умеет | Владеет |
|---|---|---|---|
| УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | - влияние гимнастических упражнений на развитие физических и координационных качеств, укрепление здоровья и профилактику вредных привычек;<br>- средства и методы общей и специальной физической подготовки в гимнастике;<br>- методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся различными видами гимнастики | - использовать средства различных видов гимнастики с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся;<br>- выполнять гимнастические упражнения на различные группы мышц с учетом их воздействия на адаптационные ресурсы организма и укрепление здоровья, оценивать эффективность их воздействия на организм | - навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания»;<br>- навыками и опытом составления комплексов гимнастических упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся;<br>- способами контроля реакции организма на физическую нагрузку |
| ПК-1 способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач | - структуру, состав и дидактические единицы предметной области «Гимнастика» предмета «Физическая культура»;<br>- основы техники различных гимнастических упражнений, а также требования к ее рациональным вариантам;<br>- основные принципы, средства и методы обучения технике | - формулировать цели и задачи преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом возраста, состояния здоровья и физического развития, уровня физической и двигательно-координационной подготовленности занимающихся, | - навыками и опытом отбора учебного содержания занятий гимнастикой для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО;<br>- навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий гимнастикой, а также оценки их эффективности в соответствии с |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | гимнастических упражнений;<br>- особенности и методику преподавания гимнастики в различных звеньях системы физического воспитания, включая организацию и проведение соревнований по гимнастике; | имеющихся условий для занятий;<br>- отбирать учебное и предметное содержание занятий гимнастикой в соответствии с поставленными целям и задачам для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО, подбирать современные (в том числе информационные) научно обоснованные методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы различных форм работы с занимающимися;<br>- оценивать эффективность занятий гимнастикой, анализировать технику гимнастических двигательных действий, определять причины ошибок и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения | требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;<br>- навыками организации и проведения соревнований по гимнастике;<br>- гимнастической терминологией для проведения комплексов упражнений физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности |
| ПК-7 способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности | - меры профилактики детского травматизма и здоровьесберегающие технологии;<br>- факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий гимнастикой на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих безопасность занятий физической культурой и спортом;<br>- основы техники гимнастических упражнений и приёмы страховки оказания и помощи при их выполнении | - планировать и проводить мероприятия по профилактике детского травматизма при занятиях физическими упражнениями;<br>- обеспечивать выполнение требований безопасности к местам проведения занятий гимнастикой и исправности оборудования | - навыками практического оказания помощи и страховки при выполнении гимнастических упражнений, входящих в программу дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания»;<br>- основными действиями и приёмами оказания первой доврачебной помощи при получении травмы |

## 4.ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет **7 зачётных единиц (252 академических часа).** . Дисциплина изучается в 3,5,8 семестрах.

**ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

| Вид учебной работы | Трудоёмкость | | | |
|---|---|---|---|---|
| | час. | В т.ч. по семестрам | | |
| | | №3 | №5 | №8 |
| **Общая трудоёмкость** дисциплины по учебному плану | **252** | **72** | **108** | **72** |
| **1. Контактная работа:** | | | | |
| лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку) | **8** | 2 | 4 | 2 |
| практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку) | **104** | 30 | 44 | 30 |
| лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку) | | | | |
| курсовое проектирование | | | | |
| групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем | | | | |
| **2. Объем самостоятельной работы обучающихся** (СРС) | **113** | 40 | 60 | 13 |
| в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету) | | | | |
| Вид промежуточного контроля: зачет, экзамен | **27** | | | 27 |

**ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

| Вид учебной работы | Трудоёмкость | | | |
|---|---|---|---|---|
| | час. | В т.ч. по семестрам | | |
| | | №3 | №5 | №8 |
| **Общая трудоёмкость** дисциплины по учебному плану | **252** | **72** | **108** | **72** |
| **1. Контактная работа:** | | | | |
| лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку) | **6** | 2 | 2 | 2 |
| практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку) | **44** | 14 | 18 | 12 |
| лабораторные занятия (общее кол-во часов / включая практическую подготовку) | | | | |
| курсовое проектирование | | | | |
| групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем | | | | |
| **2. Объем самостоятельной работы обучающихся** (СРС) | **196** | 70 | 60 | 66 |
| в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету) | | | | |
| Вид промежуточного контроля: зачет, экзамен | **6** | | | 6 |

## 5.СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ),

## Очная форма обучения

| № п/п | Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля) | Общая трудоёмкость в акад. часах | Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Лек/ пр. подг. | Лаб / пр. подг. | Пр/ пр. подг. | СР |
| 1 | Научно-теоретические основы плавания | 32 | 2 | | 14 | 16 |
| 2 | Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов | 30 | | | 14 | 16 |
| 3 | Методика обучения | 32 | 2 | | 14 | 16 |
| 4 | Средства и методы обучения | 32 | | | 16 | 16 |
| 5 | Прикладное плавание | 32 | | | 16 | 16 |
| 6 | Игры и развлечения в воде | 34 | 4 | | 14 | 16 |
| 7 | Организация и проведение соревнований по плаванию | 33 | | | 16 | 17 |
| | *Курсовое проектирование* | *Х* | | | | |
| | *Консультация к экзамену* | | | | | |
| | *Подготовка к экзамену (зачету)* | *27* | | | | |
| | **Итого**: | **252** | **8** | | **104** | **113** |

### Заочная форма обучения

| № п/п | Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля) | Общая трудоёмкость в акад. часах | Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад.часах) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Лек/ пр. подг. | Лаб / пр. подг. | Пр/ пр. подг. | СР |
| 1 | Научно-теоретические основы плавания | 36 | 2 | | 6 | 28 |
| 2 | Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов | 34 | | | 6 | 28 |
| 3 | Методика обучения | 36 | 2 | | 6 | 28 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | Средства и методы обучения | 34 | | | 6 | 28 |
| 5 | Прикладное плавание | 34 | | | 6 | 28 |
| 6 | Игры и развлечения в воде | 36 | | | 8 | 28 |
| 7 | Организация и проведение соревнований по плаванию | 36 | 2 | | 6 | 28 |
| 8 | *Курсовое проектирование* | *X* | | | | - |
| 9 | *Консультация к экзамену* | | | | | - |
| 10 | *Подготовка к экзамену (зачету)* | *6* | | | | |
| | Итого: | **252** | **6** | | **42** | **196** |

## 5. 1.СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ),

**Тема** 1. Факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по плаванию.

Плавание как жизненно необходимый навык, уникальный вид физических упражнений, имеющих оздоровительное и прикладное значение, как вид спорта и учебная дисциплина (учебный предмет).

Основные факторы, определяющие технику плавания: правила соревнований, особенности водной среды, морфофункциональные особенности организма пловца, уровень спортивного мастерства.

**Тема 2** Техника плавания способом кроль на спине: общая характеристика способа, положение и движения тела пловца, движения ногами,

**Тема 3**. Техника плавания способом кроль на спине:
движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений.

**Тема 4**. Техника плавания способом кроль на груди: общая характеристика способа, положение и движения тела и головы пловца, движения ногами в согласовании с дыханием,

**Тема 4**. Техника плавания способом кроль на груди движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений

**Тема 5.** Техника плавания способом брасс на груди: общая характеристика способа, положение и движения тела пловца, движения ногами в согласовании с дыханием

**Тема 6**. Техника плавания способом брасс на груди, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений.

**Тема 7..**Техника плавания способом баттерфляй (дельфин): общая характеристика способа, движения ног и туловища, их согласование с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений.

**Тема 8.** .Старты и повороты спортивном плавании. Правила и техника выполнения старта с тумбочки. Правила и техника выполнения старта из воды. . Виды поворотов в спортивном плавании.

**Тема 9.**Техника выполнения поворотов при плавании способами кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин): закрытый плоский поворот, открытый плоский поворот, поворот «маятником», поворот кувырком вперёд.

**Тема 10**.. Техника выполнения поворотов при плавании способом кроль на спине: открытый плоский поворот, закрытый поворот, поворот кувырком вперёд.
Техника поворотов в комплексном плавании: переход от способа баттерфляй (дельфин) к способу кроль на спине, переход от способа кроль на спине к способу брасс, переход от способа брасс к способу кроль на груди.

**Тема 11**..Цель и задачи обучения плаванию. Программа обучения плаванию и факторы, её определяющие.

Общепедагогические принципы, регламентирующие процесс обучения и начальной тренировки в плавании: сознательности и активности, систематичности, прочности освоения, доступности и индивидуализации, наглядности.

**Тема 12**. Методы и средства обучения плаванию. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше как средства обучения плаванию: решаемые задачи, место в уроке, принципы составления комплекса упражнений.

**Тема 13.** Основные средства начального обучения плаванию: имитационные упражнения на суше, подготовительные упражнения для освоения с водной средой (упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, передвижения, упражнения на погружение под воду и открывание глаз в воде.

**Тема 14**. Учебные прыжки в воду: классификация, решаемые задачи, место в уроке, правила безопасности во время занятий прыжками в воду.

**Тема 15**. Игры и развлечения на воде: решаемые задачи, классификация, требования к методике и правила проведения игр и развлечений на воде. Организация и методика проведения игр и развлечений в процессе начального обучения плаванию – освоения с водной средой.

**Тема 16**. Судейская коллегия соревнований по плаванию: состав и основные обязанности. Спортивные способы плавания и дистанции, на которых они используются; основные требования, предъявляемые к пловцу при проплывании дистанций.

**Тема 17**. Организация и проведение школьных соревнований по плаванию: задачи, программа, особенности организации, судейство. Организация и проведение праздников на воде: задачи, основная документация (план подготовки и проведения праздника, сценарий), программа, особенности организации

**Тема 18**. Прикладные способы плавания (плавание на боку, брасс на спине): общая характеристика, область применения, техника (положение и движения тела пловца, движения ногами в согласовании с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений), методика обучения.

**Тема 19**. Преодоление водных преград: переправы вплавь, переправы с использованием подсобных средств. Плавание в экстремальных условиях. Приёмы оказания помощи уставшему пловцу.

**Тема 20**. Ныряние в длину и глубину: техника безопасности, подготовка к нырянию, техника погружения в воду с поверхности воды и прыжком с опоры; техника передвижения под водой и всплывания на поверхность. Методика обучения нырянию в длину и глубину.

Прикладные прыжки в воду: техника безопасности и выполнения прыжков. Методика обучения.

**Тема 21**. Спасение тонущих вплавь. Последовательность действий спасателя при оказании помощи вплавь. Приёмы освобождения от захватов тонущего. Транспортировка пострадавшего на воде. Приёмы выноса пострадавшего из воды.

**Тема 22**.Физическая подготовка пловцов: понятие, виды, задачи. Выносливость, силовые способности, скоростные способности, гибкость пловца: понятие, виды, способы оценки, средства и методы развития.

## 6.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| № п/п | Наименование раздела дисциплины | Вид самостоятельной работы обучающихся |
|---|---|---|
| 1 | Плавание в различных звеньях системы физического воспитания | Подготовка к лекции; написание конспекта |
| 2 | Анализ техники спортивных способов плавания | Подготовка к лекции; написание конспекта |
| 3 | Методика обучения плавания | Подготовка к лекции; написание реферата |
| 4 | Организация и проведение соревнований по плаванию | Подготовка к лекции; написание конспекта |
| 5 | Прикладное плавание | Подготовка к практическому занятию; написание реферата |
| 6 | Начальная тренировка в плавании | Подготовка к практическому занятию; написание реферата |
| 7 | Физическая подготовка пловцов: понятие, виды, задачи | Подготовка к лекции; написание реферата; разработка проекта урока физической культуры (раздел «Гимнастика») |

## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 7.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

**Указываются перечень компетенций в процессе освоения образовательной программы**

| № раз-дела Дис-цип-лины | Примерное название раздела дисциплины | Средства текущего контроля успеваемости | Перечень компетенций |
|---|---|---|---|
| 1 | Научно-теоретические основы плавания | ▪ Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы<br>▪ Учебное задание (эссе)<br>▪ Учебное задание (словарь терминов и понятий или кроссворд) | УК-7, ПК-1 |
| 2 | Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов | ▪ Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы<br>▪ Демонстрация техники изученных спортивных способов плавания, стартов и поворотов<br>▪ Контрольная(ые) работа(ы) в форме тестирования | УК-7, ПК-1 |

| № раз-дела Дис-цип-лины | Примерное название раздела дисциплины | Средства текущего контроля успеваемости | Перечень компетенций |
|---|---|---|---|
| 3 | Методика обучения | ▪ Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы<br>▪ Учебные задания (комплексы упражнений, конспекты игр)<br>▪ Учебные задания (таблицы типичных ошибок)<br>▪ Проведение фрагмента основной части урока плавания<br>▪ Демонстрация техники изученных спортивных способов плавания, стартов и поворотов | УК-7, ПК-1, ПК-7 |
| 4 | Организация и проведение соревнований по плаванию | ▪ Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы<br>▪ Учебное задание (положение о соревнованиях)<br>▪ Участие в учебных соревнованиях по плаванию<br>▪ Судейство учебных соревнований по плаванию<br>▪ Демонстрация техники изученных спортивных способов плавания, стартов и поворотов | УК-7, ПК-1, ПК-7 |
| 5 | Прикладное плавание | ▪ Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы<br>▪ Демонстрация техники изученных двигательных действий из арсенала прикладного плавания<br>▪ Демонстрация техники выполнения непрямого массажа сердца и искусственного дыхания<br>▪ Учебное задание (эссе) | УК-7, ПК-7 |
| 6 | Начальная тренировка в плавании | ▪ Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы<br>▪ Выполнение плавательных заданий изучаемых методов тренировки | УК-7, ПК-1, ПК-7 |

## 7.2. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

## ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ УЧЕБНЫХ ЗАДАНИЙ

**1. Семестр – 3; форма аттестации – экзамен.**

| № п/п | Примерное наименование раздела дисциплины | Примерные темы учебных заданий |
|---|---|---|
| 1 | Научно-теоретические основы плавания | ▪ Эссе «Перечень факторов риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по плаванию»<br>▪ Словарь терминов и понятий или кроссворд (на выбор) по теме «Научно-теоретические основы плавания» |
| 2 | Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов | ▪ Демонстрация техники движений ногами в плавании способом кроль на спине (25 м без учёта времени)<br>изученных спортивных способов плавания, стартов и поворотов<br>▪ Демонстрация техники плавания способом кроль на спине на дистанции 50 м (без учёта времени)<br>▪ Демонстрация техники движений ногами в согласовании с дыханием в плавании способом кроль на груди (25 м без учёта времени)<br>▪ Демонстрация техники плавания способом кроль на груди на дистанции 25 м (без учёта времени).<br>▪ Демонстрация техники плавания способом брасс на дистанции 25 м (без учёта времени)<br>▪ Демонстрация техники выполнения старта из воды<br>▪ Демонстрация техники выполнения старта с тумбочки<br>▪ Демонстрация техники выполнения поворотов в плавании способами кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин)<br>▪ Проплывание избранным способом дистанции 100 м на время (юноши – 1 мин 40 сек, девушки – 1 мин 55 сек)<br>▪ Контрольная(ые) работа(ы) в форме тестирования по теме «Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов» |
| 3 | Методика обучения | ▪ Комплекс упражнений начального обучения плаванию – освоения с водой<br>▪ Конспекты игр, применяемых в начальном обучении плаванию – освоении с водной средой<br>▪ Проведение фрагмента основной части урока начального обучения плаванию – освоению с водной средой<br>▪ Комплексы упражнений на суше и в воде, применяемых при освоении техники плавания способом кроль на спине (кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин))<br>▪ Комплекс упражнений на суше и в воде, применяемых при изучении техники старта из воды (старта с тумбочки)<br>▪ Комплекс упражнений на суше и в воде, применяемых при изучении техники поворота при плавании способом кроль на спине<br>▪ Комплекс упражнений на суше и в воде, применяемых при изучении техники закрытого, открытого плоского поворота и поворота «маятником» в плавании способами кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин) |

| № п/п | Примерное наименование раздела дисциплины | Примерные темы учебных заданий |
|---|---|---|
| | | ▪ Проведение фрагмента основной части урока плавания, посвящённого изучению техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов |
| 4 | Организация и проведение соревнований по плаванию | ▪ Учебное задание «Положение о школьных соревнованиях по плаванию»<br>▪ Участие в учебных соревнованиях по плаванию<br>▪ Судейство учебных соревнований по плаванию |
| 5 | Прикладное плавание | ▪ Демонстрация техники плавания способом брасс на спине (25 м без учёта времени)<br>▪ Демонстрация техники плавания способом на боку (25 м без учёта времени)<br>▪ Ныряние в длину (юноши – 20 м, девушки – 15 м)<br>▪ Ныряние в глубину с поверхности воды (юноши – 6 м, девушки – 4,5 м)<br>▪ Демонстрация техники выполнения простейших прыжков в воду (соскоков) (юноши – с вышки 5 м, девушки – 3 м)<br>▪ Демонстрация техники освобождения от захватов «тонущего» (3 приёма на выбор преподавателя)<br>▪ Транспортировка «пострадавшего» на воде (на выбор) способом брасс на спине или на боку (50 м без учёта времени) |
| 6 | Плавание в различных звеньях системы физического воспитания | ▪ Реферат на тему (на выбор): «Программно-методическое обеспечение работы по плаванию в дошкольных образовательных учреждениях (общеобразовательной школе, колледже, вузе, спортивной школе)», «Организация работы по плаванию в спортивно-оздоровительных (летних оздоровительных) лагерях», «Роль и место плавания во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне” (ГТО)», «Методика проведения занятий плаванием с детьми грудного возраста (со студентами специальных медицинских групп, лицами зрелого возраста, пожилыми людьми)», «Организация и методика занятий плаванием в детском саду (общеобразовательной школе, колледже, вузе)», «Организация и содержание работы по плаванию в фитнес-индустрии», «Плавание в системе параолимпийского спорта», «Плавание в системе физической реабилитации», «Организация работы по плаванию в Вооружённых силах Российской Федерации», «Подготовка инструкторов по плаванию в ОСВОД» и др.<br>▪ План-конспект (технологическая карта) урока плавания (на выбор): для обучающихся младших классов с включением материала по начальному обучению плаванию – освоению с водной средой, для обучающихся средних или старших классов |

| № п/п | Примерное наименование раздела дисциплины | Примерные темы учебных заданий |
|---|---|---|
| | | с включением материала по изучению и совершенствованию техники спортивного плавания |

**Оценка знаний и умений студентов по модульно-рейтинговой системе**

| № За-нятия | | Содержание занятий и виды контроля | Кол-во баллов | Накопительная стоимость/ балл |
|---|---|---|---|---|
| Модуль №1. Текущий | | | | |
| 1 | | Введение конспекта лекции | 0,5 | |
| 2 | | Введение конспекта лекции | 0,5 | |
| 3 | | Введение конспекта лекции | 0,5 | |
| 4 | | Введение конспекта лекции | 0,5 | |
| 5 | | Введение конспекта лекции | 0,5 | |
| 6 | | Работа на практических занятиях | 0,5 | |
| 7 | | Работа на практических занятиях | 0,5 | |
| 8 | | Работа на практических занятиях | 0,5 | |
| 9 | | Плавание 50м. кролем на спине и кролем на груди на технику<br>Плавание 50м. брассом на технику | 7<br>6 | |
| 10 | | Выполнение заданий по самостоя-тельной работе (написание реферата) | 3 | |
| 11 | | Рубежный контроль. Модуль1. (тестирование) | 10 | 30 |
| Модуль №2.Текущий | | | | |
| 12 | | Работа на семинарских и практических занятиях | 0,5 | |
| 13 | | Работа на семинарских и практических занятиях | 0,5 | |
| 14 | | Работа на семинарских и практических занятиях | 0,5 | |
| 15 | | Работа на семинарских и практических занятиях | 0,5 | |
| 16 | | Работа на семинарских и практических занятиях | 0,5 | |
| 17 | | Работа на семинарских и практических занятиях | 0,5 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 18 | | Плавание 100м.-1.45 с. «м», 2,00 мин. «ж» | 10 | |
| 19 | | Прикладное плавание. Оказание доврачебной помощи пострадавшему на воде Выполнение задании по самостоятельной работе ( написание реферата) | 4<br><br>3 | |
| 20 | | Рубежный контроль. Модуль 2.<br>(тестирование)<br>Экзамен : оценивается в 40 баллов | 10 | 30<br>40 |
| Итоговая сумма баллов за (5 семестр) | | | | 100 |

| | | Дополнительный модуль (II семестр) | |
|---|---|---|---|
| № п.п | Сроки проведения | Виды деятельности | Количество баллов |
| 1 | По расписанию преподавателя | Письменная работа по основам обучения способом плавания | 5 |
| 2 | По расписанию преподавателя | Плавание на дистанции 100м на время, кролем на груди: Муж.-1,45-1,30с.-10баллов. Жен.- 2,10 - 2,00мин. | 30 |
| 3 | По расписанию преподавателя | Ныряние в глубину 3м. и доставание предмета со дна ( с трех попыток). | 5 |
| 4 | По расписанию преподавателя | Выполнение приемов искусственного дыхания. | 3 |
| 5 | По расписанию преподавателя | Проведение фрагмента урока по плаванию | 5 |
| 6 | По расписанию преподавателя | Посещение занятий по методике обучения спортивных и прикладных способов плавания. | 2 |

Рейтинговый балл:

80-100 –«отлично»

66-79- «хорошо»

51-65-«удовлетворительно»

## Содержание рейтинг-плана 5 семестр.

**Посещаемость** Посещение лекционных, практических занятий 0,5 балл за 1 занятие – максимум 10 баллов

**Активность** Подготовка конспекта урока по плаванию и проведение занятия -5 баллов.

Оценка за технику выполнения спортивных способов плавания – максимум 15 баллов (5 баллов за одно упражнение)

Оценка за тестирование (модуля) - 10

Оценка за выполнение контрольных нормативов - максимум 20 балла (за одно упражнение 5 баллов)

**Дополнительные бонусные баллы**

Подготовка и защита рефератов – максимум 6 балла
Подготовка статьи - 3 балла за одну работу (максимум 6 баллов)
Участие в конференциях - 3 баллов
Участие в соревнованиях: ДГПУ – 3 балла; города Махачкалы -5 балла;
Домашнее задание- 2,5 балла за одну работу (максимум - 5 баллов)
Доклад- 2 балла
Ответ на экзамене – от 30 до 40 баллов
ИТОГО: максимум 100 баллов

**Правила перевода оценок из 100-балльной системы в пятибалльную систему приведены в таблице 1.**

**Перечень компетенций и индикаторов их достижения, описание критериев оценивания компетенций представляются в таблице**

| Код компетенции, индикаторы достижения компетенции | Уровни освоения компетенций | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Продвинутый | Базовый | Пороговый | Не освоены компетенции |
| | «отлично» | «хорошо» | «удовлетворительно» | «неудовлетворительно» |
| | **«зачтено»** | | | **«не зачтено»** |
| **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>**УК-7.1** Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. | Оценка «отлично» выставляется, если студент знает методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности | Оценка «хорошо» выставляется, если студент показывает хорошие знания, но при этом его ответ требует лишь незначительных уточнений и дополнений, которые студент может сделать самостоятельно после наводящих вопросов преподавателя. | Оценка «удовлетворительно» выставляется, если содержание материала раскрыто, но недостаточно глубоко. Ответ требует серьёзных дополнений, не всегда последователен и логичен. | Не знает методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся различными видами плавания |
| **УК-7.2** Владеет технологиями формирования здорового образа жизни и здоровье с | Оценка «отлично» выставляется, если студент владеет | Оценка «хорошо» выставляется, если студент владеет | Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент | Не владеет навыками и опытом составления комплексов |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| бережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. | навыками и опытом составления комплексов плавательных упражнений с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; способами контроля реакции организма на физическую нагрузку | навыками плавания. составления комплексов плавательных упражнений; полностью выполнил намеченные на курс обучения практико-ориентированные (методико-практические) задания, | выполнил в основном методико-практические задания, однако, не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел умениями и навыками плавания | плавательных упражнений |
| **ПК-1** Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения, и навыки в предметной области при решении профессиональных задач. **ПК-1.1** Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета). | Оценка «отлично» выставляется, если студент знает основные принципы, средства и методы обучения технике плавательных упражнений | Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений . | Оценка «удовлетворительно» выставляется, если ответ студента требует серьёзных дополнений, не всегда оперативно и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала | Не знает основные принципы, средства и методы обучения технике плавательных упражнений |
| **ПК-1.2** Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО. | Оценка «отлично» выставляется, если студент умеет отбирать учебное и предметное содержание занятий плавания в | Оценка «хорошо» выставляется, если студент в основном овладел методикой отбора учебного и предметного | Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент испытывает затруднения в отборе учебного и предметного содержания для | Не умеет подбирать современные (в том числе информационные) научно обоснованные методы обучения, воспитания и |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | соответствии с поставленными целям и задачам для его реализации в различных формах обучения. в соответствии с требованиями ФГОС | содержания для занятии плавании в соответствии с поставленными целями и задачами. . | занятий плавания . | тренировки, организационные приёмы различных форм работы с занимающимися |
| **ПК-1.3** Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные. | Оценка «отлично» выставляется, если студент владеет умением отбора учебного содержания занятий по плаванию | Оценка «хорошо» выставляется, если студент овладел методикой и технологией обучения плавательных упражнениям; показал умения, опираясь на теоретические знания по дисциплине, определять основные задачи обучения и организации учебного процесса; в | Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент выполнил в основном методико-практические задания, однако, не обнаружил глубоких теоретических знаний, не в полной мере овладел методикой преподавания плавания | Не владеет умением отбора учебного содержания занятиия плавания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий по плаванию, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся |
| **ПК-7** Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном | Оценка «отлично» выставляется, если студент умеет планировать и | Оценка «хорошо» выставляется, если студент не всегда проявляет | Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент демонстрирует | Не умеет планировать и проводить мероприятия по профилактике детского |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| процессе и внеурочной деятельности.<br><br>**ПК-7.1** Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровье сберегающие технологии в учебном процессе. | проводить мероприятия по профилактике детского травматизма при занятиях физическими упражнениями; обеспечивать выполнение требований безопасности к местам проведения занятий по плаванию | инициативу и активность в выполнении заданий, однако он умеет своевременно готовить место для проведения занятий, соблюдает меры безопасности на воде . | низкий уровень владения планированием и проведения мероприятий по профилактике детского травматизма при занятиях физическими упражнениями; в обеспечении выполнения требований безопасности к местам проведения занятий плавания | травматизма при занятиях физическими упражнениями; обеспечивать выполнение требований безопасности к местам проведения занятий по плаванию |
| **ПК-7.2** Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся. | Оценка «отлично» выставляется, если студент владеет основными действиями и приёмами оказания первой помощи тонущего | Оценка «хорошо» выставляется, если студент владеет основными действиями оказания первой доврачебной помощи при получении травмы, но допускает незначительные ошибки в приемах оказания помощи | Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент демонстрирует низкий уровень владения действиями и приёмами оказания первой доврачебной помощи при получении травмы на основе собственного практического опыта | Не владеет основными действиями и приёмами оказания первой доврачебной помощи при получении травмы |

**Примерная шкала оценивания (критерии и уровни) сформированной компетенций по дисциплине**

| Код компетенции, индикаторы достижения компетенции (ИДК) | Уровни освоения компетенций | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Продвинутый | Базовый | Пороговый | Не освоены компетенции |
| | «отлично» | «хорошо» | «удовлетворительно» | «неудовлетворительно» |
| | «зачтено» | | | «не зачтено» |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Компетенция УК-7, ИДК 7-1.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. | Знает и определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности | Знает термины и понятия, основные закономерности, способен их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует достаточно полное (или с незначительными пробелами и неточностями) знание учебного материала. | Знает ключевые термины и понятия, но допускает ошибки и неточности в дефинициях; знает основные закономерности, способен их интерпретировать, но не способен использовать. В ответах и заданиях демонстрирует фрагментарное знание учебного материала. | Незнает ключевые термины и понятия, допускает ошибки и неточности в дефинициях; незнает основные закономерности, способен их интерпретировать, но не способен использовать. |
| 1.2 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач | Умеет (способен) осваивать и использовать теоретические знания и практиче-ские умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач | Умеет (способен) применять теоретические знания при выполнении контрольных (практических, методических, двигательных) заданий. Умеет (способен) выполнять типовые контрольные (практические, методические, двигательные) задания, предусмотренные | Испытывает затруднения при анализе и обобщении теоретического материала, его применении при выполнении контрольных (практических, методических, двигательных) заданий. Умеет (способен) выполнять контрольные | Не умеет (способен) осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в пред-метной области при решении профессиональных задач |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | программой.<br><br>Допускает незначительные ошибки (неточности) в контрольных (практических, методических) заданиях, не нарушающие логику их выполнения.<br><br>При выполнении двигательных действий (заданий) допускает незначительные ошибки (неточное выполнение отдельных деталей техники), ведущие к некоторому снижению эффективности движений. | (практические, методические, двигательные) задания, но не всех типов.<br><br>Испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении контрольных (практических, методических) заданий.<br><br>При выполнении двигательных действий (заданий) допускает ошибки, существенно влияющие на эффективность движений. | |
| Компетенция ПК-1, ПК-1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета). | Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета). | Знает термины и понятия, основные закономерности, способен их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует достаточно полное (или с незначительными | Знает ключевые термины и понятия, но допускает ошибки и неточности в дефинициях; знает основные закономерности, способен их интерпретировать, но не способен использовать. | Не знает структуру, состав и дидакти-ческие единицы предметной области (преподаваемого предмета). |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | пробелами и неточностями) знание учебного материала. | В ответах и заданиях демонстрирует фрагментарное знание учебного материала. | |
| ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС НОО, ФГОС СОО и ФГОС ООО. | Умеет (способен) самостоятельно анализировать и осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС НОО, ФГОС СОО и ФГОС ООО.. | Умеет (способен) применять теоретические знания при выполнении контрольных (практических, методических, двигательных) заданий.<br>Умеет (способен) выполнять типовые контрольные (практические, методические, двигательные) задания, предусмотренные программой.<br>Допускает незначительные ошибки (неточности) в контрольных (практических, методических) заданиях, не нарушающие логику их выполнения.<br>При выполнении двигательных действий (заданий) допускает незначительные ошибки (неточное выполнение отдельных деталей техники), | Испытывает затруднения при анализе и обобщении теоретического материала, его применении при выполнении контрольных (практических, методических, двигательных) заданий.<br>Умеет (способен) выполнять контрольные (практические, методические, двигательные) задания, но не всех типов.<br>Испытывает затруднения и допускает ошибки при выполнении контрольных (практических, методических) заданий.<br>При выполнении двигательных действий (заданий) допускает ошибки, существенно влияющие на эффективность | Не умеет (способен) самостоятельно анализировать и осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС НОО, ФГОС СОО и ФГОС ООО.. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | ведущие к некоторому снижению эффективности движений. | движений. | |
| ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные. | Владеет и демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационн ые. | Владеет методикой выполнения стандартных учебных заданий, выполнение нестандартных заданий вызывает затруднения. Выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания в установленный срок с достаточным уровнем качества; производит оценку собственных действий (выполненных заданий) с консультацией преподавателя. Владеет основами методики преподавания спортивных игр, однако допускает незначительные ошибки (неточности), ведущие к некоторому снижению эффективности учебно-воспитательного процесса. | Не владеет методикой выполнения типовых учебных заданий, испытывает трудности их выполнения по заданному алгоритму. Выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания медленно, с отставанием от установленного графика, с недостаточным уровнем качества; способен оценить собственные действия и выполненные задания только с помощью преподавателя. Владеет основами методики преподавания спортивных игр, однако допускает существенные ошибки, влияющие на | Не владеет и демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | Владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания», однако допускает незначительные ошибки (неточности), ведущие к некоторому снижению эффективности движений. | эффективность учебно-воспитательного процесса. Владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания», однако допускает существенные ошибки, влияющие на эффективность выполнения двигательных заданий | |
| Компетенция ПК-7 ПК-7.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе | Знает меры профи-лактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе. В ответах и заданиях демонстрирует полное, глубокое и всестороннее (в том числе, выходящее за рамки программы) знание учебного материала. | Знает меры профи-лактики детского травматизма и ис-пользует здоро-вьесберегающие технологии в учебном процессе.В ответах и заданиях демонстрирует достаточно полное (или с незначительными пробелами и неточностями) знание учебного материала | Знает ключевые меры профилактики детского травматизма, но допускает ошибки и неточности в дефинициях; знает основные закономерности, способен их интерпретировать, но не способен использовать. В ответах и заданиях демонстрирует фрагментарное знание учебного материала | Не знает меры профилактики детского травматизма в учебном процессе. В ответах и заданиях не демонстрирует знание учебного материала. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ПК-7.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся. | Владеет методикой оказания первой доврачебной помощи обучающимся. В совершенстве владеет навыками оказания первой доврачебной помощи обучающимся | Владеет методикой оказания первой доврачебной помощи обучающимся. В совершенстве владеет навыками оказания первой доврачебной помощи обучающимся, однако допускает незначительные ошибки (неточности), | Не владеет методикой оказания первой доврачебной помощи обучающимся.. Выполняет оказания первой доврачебной помощи обучающимся. задания медленно, недостаточным уровнем качества; способен оценить собственные действия и выполненные задания только с помощью преподавателя. | Не владеет методикой оказания первой доврачебной помощи обучающимся. Не может оказать первую доврачебной помощь обучающимуся |

## 8.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 8.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

| № | Наименование литературы | Место-нахождение | Кол-во экз. |
|---|---|---|---|
| | **Основная литература** | | |
| | 1.Булгакова Н. Ж. Плавание Изд. АСТ Харвест Астрель 2005 | Фундаментальная библиотека ДГПУ | 10 |
| | 2.Викулов А.Д. Плавание: учебник для студентов педагогических университетов, институтов. М, 1996. | | 5 |
| | 3.Викулов А.Д. Плавание: рек. Гос. комит. РФ. по физ. культуре, спорту и туризму в качестве учеб. пособия. М.: Владос Пресс, 2004. 367 с. | | 5 |
| | 4.. Макаренко Б.Ч. Методическое пособие для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов. М., 1999. | | 10 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| **Дополнительная литература** | | | |
| 1 | Кошанов А.И. Начальное обучение плаванию. М., 2006. 32 с. | Фундаментальная библиотека ДГПУ | 1 |
| 2 | Плавание. Примерная программа спортивной подготовки для юношеских спортивных школ, специализир. детско-юношеских школ олимпийского резерва: авт.-сост. А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. М.: Совет. спорт, 2006, 216 с. | Фундаментальная библиотека ДГПУ | 2 |
| 3 | Рыбак М. В. Раз, два, три, плыви: методическое пособие для дошк. образов. учреждений. М.В. Рыбак, Г.В. Глушкова, Г.В. Поташева. М., 2010. 208 с. | Фундаментальная библиотека ДГПУ | 1 |
| 4. | Ибрагимов А.А. Массовое обучения населения плаванию. Учебно-методическое пособие Махачкала ДГПУ2019г.150стр. | Фундаментальная библиотека ДГПУ | 1 |
| 5 | Ибрагимов.А.А. Организация и методика работы по плаванию с детьми (учебно-методическое пособие). Махачкала 2007 | Фундаментальная библиотека ДГПУ | 2 |

## 8.2. Перечень информационных технологии и программного обеспечения

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения ,в том числе отечественного производства:

1.Научная электронная библиотека elibrary.ru
2.Электронно-библиотечная система – ЭБС
3.Федерация плавания России - http://www.volley.ru/
4.Федерация плавания Дагестана - http://www.volleyrd.ru/

## 9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Для осуществления образовательного процесса по дисциплине необходима следующая материально-техническая база:**

1. Программы образовательные, рабочие программы, поурочные (рабочие) планы, графики прохождения учебного материала, ТСО по дисциплине.
2. Видеоролики (фильмы, диафильмы, кольцовки, киноленты), плакаты, стенды, кинограммы, слайды по различным разделам программы.
3. Учебники, учебно-методические пособия, методические рекомендации и разработки.
4. Квалификационные и зачетные требования по курсу обучения.
5. Методические рекомендации по самостоятельной работе студента, графики контроля.
6. Тексты: государственных образовательных стандартов общего среднего образования по физической культуре; обязательного минимума содержания среднего общего образования образовательной области «Физическая культура»; Закона РФ «Об образовании»; основ законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте.

**Лекционные занятия:**

- комплект электронных презентаций/слайдов;

- аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, проекционный экран, ноутбук).

**Практические занятия:**

- презентационная техника (проектор, проекционный экран, ноутбук).

**Прочее:**

рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет.

Для обеспечения данной дисциплины, кроме того, необходимы:

- бассейн;
- гантели, гимнастические палки, гимнастические скамейки.

## 10.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Процедура оценивания знаний, умений, владений по дисциплине включает учет успешности по всем видам заявленных оценочных средств.

Устный опрос проводится на каждом практическом занятии и затрагивает как тематику прошедшего занятия, так и лекционный материал. Применяется групповое оценивание ответа или оценивание преподавателем.

По окончании освоения дисциплины проводится промежуточная аттестация в виде зачета, что позволяет оценить совокупность приобретенных в процессе обучения компетенций.

Необходимо помнить, что посещение лекций является обязательным, и, в случае пропуска занятия, обучающийся должен изучить его содержание самостоятельно.

Перед началом курса, на вводном занятии, преподаватель сообщает о форме, в которой будет проводиться диалог с обучающимися на лекционных занятиях. Применяются две формы общения преподавателя с обучающимися. При выборе первой формы, удобной для изложения объемного материала в сжатые сроки, обучающиеся получают право задавать вопросы по теме лекции только после ее окончания. Специально для этой цели преподаватель в обязательном порядке оставляет 10-15 минут в конце занятия.

Материал, излагаемый преподавателям, необходимо конспектировать. Для этого следует помнить, что конспект - не дословно записанная речь преподавателя, а сжатое, ёмкое смысловое содержание лекции, включающее основные ее аспекты, дополнительные пояснения лектора и пометки самого автора конспекта, то есть обучающегося.

Подготовка к практическому занятию, основной задачей которого является углубление знаний о безопасности жизнедеятельности, в основном, должна основываться на новейших источниках - статьях из рекомендованных журналов, материалах сети «Интернет». Кроме того, практическое занятие может включать и мероприятия по контролю знаний по дисциплине в целом. Ввиду ограниченного количества времени предполагается тестовый контроль, в ходе которого выявляется степень усвоения слушателями понятийного аппарата и знаний дисциплины в целом.

При подготовке к практическому занятию обучающийся должен изучить все вопросы, предлагаемые по данной теме, но ответить развернуто может по одному из вопросов, наиболее интересному на его взгляд. При этом обучающийся должен иметь конспект лекций и сделанные конспекты вопросов, рекомендованные для практического занятия. В случае, когда у обучающегося имеется дополнительная либо уточняющая информация по вопросу,

освещаемому другим обучающимся, он имеет право, после ответа последнего, поднять руку и дополнить его ответ.

## 11. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЕ

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 5 апреля 2017 г. № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;
- методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденных Мин обр науки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких студентов, включающие в себя использование при необходимости адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего необходимую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Обучение в рамках учебной дисциплины обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебной дисциплине обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по дисциплине обеспечивается:

1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;
- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электроном виде на диске.
- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;
- обеспечение возможности выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);
- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

- наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие студентам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебной дисциплины профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающихся, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

## АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):

### Б1.О. О7.11 «Плавание с методикой преподавания»

**1. Цель освоения дисциплины (модуля):** целью освоения дисциплины (модуля) « **«Плавание с методикой преподавания»** )» является формирование у студентов специальных знаний и умений в области теории и методики плавания; обогащение занимающихся двигательным опытом; формирование организаторских и профессионально-прикладных умений, навыков и компетенций, необходимых для успешной будущей педагогической деятельности; развитие и самореализация творческого потенциала личности.

**2. Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина Б1.О.07.11 **«Плавание с методикой преподавания»** относится к предметно-методическому модулю учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, профили – «Физическая культура» и «Дополнительное образование (спортивная подготовка)».

**3. Требования к результатам освоения дисциплины(модуля):**

**УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.2. Владеет технологиями формирования здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

**ПК-1** Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач.

ПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).

ПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.

ПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

**ПК-7** Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

ПК-7.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровье сберегающие технологии в учебном процессе.

ПК-7.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.

**4. Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет _3_ зачетные единицы (108 часа).**

**5. Семестр:**

6. Основные разделы дисциплины (модуля):

1. Плавание в системе профессиональной подготовки будущих специалистов.
2. « Техника спортивных и прикладных способов плавания».
3. «Основы техники плавательных упражнений».
4. «Основы обучения плавательных упражнениям».
5. «Организация и содержание занятий по плаванию в школе».
6. «Организация и проведение соревнований по плаванию в общеобразовательной школе».

**7. Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:**
**Экзамен.**

**8. Автор:** Ибрагимов А.А., профессор кафедры спортивных дисциплин и единоборств.