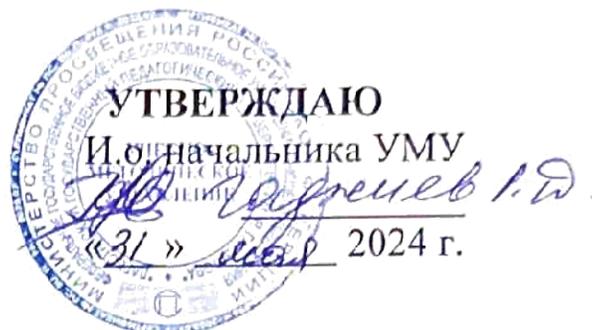


**Министерство просвещения Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный  
педагогический университет им. Р. Гамзатова»**

Кафедра спортивных дисциплин и единоборств



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.08 «ПРЕДМЕТНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ МОДУЛЬ 2»  
Б1.О.08.11 ПЛАВАНИЕ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**

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

**Направленность (профиль) – «Безопасность жизнедеятельности» и  
«Физическая культура»**

**Квалификация выпускника: Бакалавр**

**Форма обучения – очная, заочная**

**Год приема - 2024**

Форма обучения	Се-местр	Трудо-емкость	Виды учебной работы					Форма аттестации
			Лек-ции	Практичес-кие занятия	Лабора-торные занятия	Промежу-точный контроль	СРС	
<b>очная</b>	8	72		32			40	зачет
	9	36		16			20	зачет
	10	144	18	46		9	71	экзамен
			<b>18</b>	<b>94</b>		<b>9</b>	<b>131</b>	
<b>заочная</b>	4 курс	72		6		3	63	зачет
	5 курс	36		4		3	29	зачет
		144	6	14		6	118	экзамен
		<b>252</b>	<b>6</b>	<b>24</b>		<b>12</b>	<b>210</b>	

**Махачкала 2024**

## 1. Цель освоения ДИСЦИПЛИНЫ ( модуля)

**Целью** освоения дисциплины Б1.О.08.11 «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 сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
		УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, 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.

## 2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Дисциплина Б1.О.08.11. «ПЛАВАНИЕ с методикой преподавания» относится к **обязательной части Предметно-методическому модулю 2** учебного плана (основной профессиональной образовательной программы) подготовки бакалавров по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, профили – «Безопасность жизнедеятельности» и «Физическая культура».

Дисциплина Б1.О.08.11 «Плавание с методикой преподавания» базируется на компетенциях, знаниях и умениях, сформированных в ходе изучения дисциплин «Анатомия», «Физическая культура и спорт», «История физической культуры», «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья».

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», «Легкая атлетика с методикой преподавания», «Волейбол с методикой преподавания», «Футбол», «Баскетбол», 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.

В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:

Код компетенции	Знать	Уметь	Владеть
<b>УК-7</b> – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	- основные принципы, средства и методы обучения и начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки в плавании; - средства и методы общей и специальной физической подготовки пловцов; - методы и процедуры оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся спортивным и массовым плаванием	- подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы обучения плаванию, развития физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки в плавании; - оценивать эффективность занятий плаванием с позиции их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья	- навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Плавание с методикой преподавания»; - навыками и опытом составления комплексов физических упражнений на суше и в воде с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья
<b>ПК-1</b> – способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки	- структуру, состав и дидактические единицы предметной области «Плавание» предмета «Физическая	- формулировать цели и задачи преподавания плавания в различных звеньях системы физического воспитания	- навыками и опытом отбора учебного содержания занятий плаванием для его реализации в различных формах обучения

Код компетенции	Знать	Уметь	Владеть
в предметной области при решении профессиональных задач	культура»; - научно-теоретические основы плавания; - основы техники спортивных и прикладных способов плавания, ныряния, прыжков в воду, стартов и поворотов, а также требования к её рациональным вариантам; - методику обучения спортивным и прикладным способам плавания, нырянию, прыжкам в воду, стартам и поворотам; - особенности и методику преподавания плавания в различных звеньях системы физического воспитания, включая организацию и проведение соревнований по плаванию, игр и развлечений на воде	в соответствии с требованиями ФГОС ОО и учётом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической и плавательной подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий; - подбирать и применять на занятиях плаванием адекватные поставленным целям и задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приёмы работы с занимающимися; - оценивать эффективность занятий плаванием, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства,	в соответствии с требованиями ФГОС ОО; - навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий плаванием, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС ОО, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся; - навыками организации и проведения соревнований по плаванию, игр и развлечений на воде; - навыками и опытом использования плавательной терминологии, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий плаванием

#### 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Общая трудоемкость дисциплины составляет 6 зачетных единиц (252 часов). Дисциплина изучается в \_8,9,10 семестрах)

#### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость			
	час.	В т.ч. по семестрам		
		№8	№9	№10
<b>Общая трудоёмкость</b> дисциплины по учебному плану	<b>252</b>	72	36	144
<b>1. Контактная работа:</b>				

Вид учебной работы	Трудоёмкость			
	час.	В т.ч. по семестрам		
		№8	№9	№10
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	<b>18</b>			18
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	<b>94/42</b>	32/12	16/6	46/24
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				
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)</b>	<b>131/5 2</b>	40/16	20/8	71/28
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)				
Вид промежуточного контроля:	<b>9</b>	зачет	зачет	Экзамен

### ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

Вид учебной работы	Трудоёмкость			
	час.	В т.ч. по семестрам		
		4 курс	5 курс	5 курс
Общая трудоёмкость дисциплины по учебному плану	<b>252</b>	72	36	144
1. Контактная работа:				
лекции (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	<b>6</b>			6
практические занятия, семинары и пр. (общее кол-во часов, включая практическую подготовку)	<b>24</b>	6	4	14
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				
<b>2. Объем самостоятельной работы обучающихся (СРС)</b>	<b>210</b>	63	29	118
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену (зачету)	<b>12</b>	3	3	6
Вид промежуточного контроля:		зачет	зачет	экзамен

## 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	34	2		14/12	18/10
2	Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов	37	4		14/10	19/10
3	Методика обучения	36	2		14	20
4	Организация и проведение соревнований по плаванию	34	2		14	18/10
5	Прикладное плавание	36	4		14/10	20/12
6	Начальная тренировка в плавании	34	2		14/10	18/10
7	Организация и проведение соревнований по плаванию	32	2		12	18
8	<i>Курсовое проектирование</i>	-				-
9	<i>Консультация к экзамену</i>	-				-
10	<i>Подготовка к экзамену (зачету)</i>	9				
	Итого:	252	18		94/42	131/52

## 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	4		30
2	Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов	34		4		30
3	Методика обучения	34		4		30
4	Организация и проведение соревнований по плаванию	34	2	2		30
5	Прикладное плавание	34		4		30
6	Начальная тренировка в плавании	34		4		30
7	Плавание в различных звеньях системы физического воспитания	34	2	2		30
8	<i>Курсовое проектирование</i>					
9	<i>Консультация к экзамену</i>					

10	Подготовка к экзамену (зачету)	12				
	Итого:	252	6	24		210

## 5.1. Содержание разделов дисциплины (модуля),

### Тема.1. Научно-теоретические основы плавания

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. Плавуемость и факторы, её определяющие. Внутренние и внешние силы, способствующие продвижению тела пловца. Силы, тормозящие продвижение пловца. Основные требования к рациональной технике плавания: требования к положению тела и головы пловца в воде, движениям руками и ногами, общему согласованию плавательных движений

### Тема.2. Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов

Техника плавания способом кроль на спине: общая характеристика способа, положение и движения тела пловца, движения ногами, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений. Техника плавания способом кроль на груди: общая характеристика способа, положение и движения тела и головы пловца, движения ногами в согласовании с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений. Техника плавания способом брасс на груди: общая характеристика способа, положение и движения тела пловца, движения ногами в согласовании с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений. 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. Правила и техника выполнения старта с тумбочки. Правила и техника выполнения старта из воды. Виды поворотов в спортивном плавании. Техника выполнения поворотов при плавании способами кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин): закрытый плоский поворот, открытый плоский поворот, поворот «маятником», поворот кувырком вперёд. 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.3. Методика обучения

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. Основные принципы физического воспитания (всестороннего развития, оздоровительной и прикладной направленности, воспитывающего обучения) и их реализация в учебном процессе по плаванию. Методы обучения плаванию: словесные, наглядные, практические. Средства обучения плаванию. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше как средства обучения плаванию: решаемые задачи, место в уроке, принципы составления комплекса упражнений. 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, всплытия и лежания, упражнения на освоение основ дыхания в воде, упражнения на скольжение, элементарные движения руками и ногами в скольжении): задачи, место в уроке, особенности организации обучающихся. Учебные прыжки в воду: классификация, решаемые задачи, место в уроке, правила безопасности во время занятий прыжками в воду. 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. Методика обучения спортивным способам плавания: методическая последовательность изучения техники спортивных способов плавания, основные методы и средства обучения (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой и без опоры). Методика обучения старту из воды, старту с тумбочки (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде). Методика обучения поворотам (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде). Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов, их предупреждение и исправление.

Характеристика, организация и методика проведения подвижных игр в процессе обучения спортивным способам плавания, стартам и поворотам.

#### **Тема.4. Организация и проведение соревнований по плаванию**

Виды и правила соревнований по плаванию. Основная документация соревнований по плаванию. 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. Эстафетное и комплексное плавание: характеристика, особенности и правила прохождения дистанций.

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.5. Прикладное плавание**

Прикладной характер плавательных движений. Основные задачи и разделы прикладного плавания. 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. Преодоление водных преград: переправы вплавь, переправы с использованием подсобных средств. Плавание в экстремальных условиях. Приёмы оказания помощи уставшему пловцу. Нырание 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 всплытия на поверхность. Методика обучения нырянию в длину и глубину. Прикладные прыжки в воду: техника безопасности и выполнения прыжков. Методика обучения. Спасение тонущих вплавь. Последовательность действий спасателя при оказании помощи вплавь. Приёмы освобождения от захватов тонущего. Транспортировка пострадавшего на воде. Приёмы выноса пострадавшего из воды. Характеристика видов утопления. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим на воде.

#### **Тема.6. Начальная тренировка в плавании**

Физическая подготовка пловцов: понятие, виды, задачи. Выносливость, силовые способности, скоростные способности, гибкость пловца: понятие, виды, способы оценки,

средства и методы развития. Техническая подготовленность пловцов: основные показатели, критерии оценки, средства и методы технической подготовки. Тактическое мастерство пловца. Психологическая подготовленность пловцов: понятие, задачи, способы повышения. Средства (общеподготовительные, специальные подготовительные и соревновательные упражнения) и методы (равномерный, переменный, интервальный, повторный, контрольный) начальной тренировки в плавании. Оздоровительно-кондиционная тренировка в плавании: понятие, ступени, задачи, основные тренировочные средства, примерное содержание занятий. Основные методы контроля и самоконтроля на занятиях плаванием.

#### **Тема.7. Плавание в различных звеньях системы физического воспитания**

Занятия плаванием в детском саду: задачи, условия проведения, обеспечение безопасности. Этапы обучения плаванию дошкольников: задачи, содержание, специфика, основные средства и методы. Занятия плаванием в общеобразовательной школе: задачи, содержание программного материала, особенности организации, основные средства и методы. Урок плавания. Типы уроков плавания. Структура и содержание урока плавания. Подготовка педагога к занятиям по плаванию. План-конспект урока плавания. Методы организации занимающихся на уроках плавания. Оценка успеваемости. Эффективность проведения урока плавания. Внеурочные формы занятий плаванием. Задачи, организация и содержание работы по плаванию в системе внеклассной физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе. Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): ступени и нормативы (испытания, тесты) по плаванию. Механизм учёта результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету (дисциплине) «Физическая культура».

Занятия плаванием в летних оздоровительных лагерях. Основные требования к выбору и подготовке места для занятий плаванием на естественном водоёме. Основные мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев на занятиях в естественных водоёмах. Комплектование учебных групп. Задачи и содержание программы занятий. Особенности организации занимающихся и построения занятий, учёт климатических и погодных условий, основные средства и методы, оценка успеваемости. Организация и проведение соревнований по плаванию, праздников и других коллективных мероприятий на воде в условиях летнего оздоровительного лагеря. Занятия плаванием в высших учебных заведениях. Задачи, организация и содержание работы по плаванию на подготовительном учебном отделении, специальном учебном отделении, на отделении спортивного совершенствования.

### **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела дисциплины</b>	<b>Вид самостоятельной работы обучающихся</b>
1	Научно-теоретические основы плавания	Подготовка к лекции; написание конспекта
2	Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов	Подготовка к лекции; написание конспекта
3	Методика обучения	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	Плавание в различных звеньях системы физического воспитания	Подготовка к лекции; написание реферата; разработка проекта урока физической культуры (раздел «Плавание»)

## 7. Фонд оценочных средств

### 7.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

№ раздела дисциплины	Примерное название раздела дисциплины	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
1	Научно-теоретические основы плавания	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы</li> <li>▪ Учебное задание (эссе)</li> <li>▪ Учебное задание (словарь терминов и понятий или кроссворд)</li> </ul>	УК-7, ПК-1
2	Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы</li> <li>▪ Демонстрация техники изученных спортивных способов плавания, стартов и поворотов</li> <li>▪ Контрольная(ые) работа(ы) в форме тестирования</li> </ul>	УК-7, ПК-1
3	Методика обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы</li> <li>▪ Учебные задания (комплексы упражнений, конспекты игр)</li> <li>▪ Учебные задания (таблицы типичных ошибок)</li> <li>▪ Проведение фрагмента основной части урока плавания</li> <li>▪ Демонстрация техники изученных спортивных способов плавания, стартов и поворотов</li> </ul>	УК-7, ПК-1
4	Организация и проведение соревнований по плаванию	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы</li> <li>▪ Учебное задание (положение</li> </ul>	УК-7, ПК-1

№ раздела дисциплины	Примерное название раздела дисциплины	Средства текущего контроля успеваемости	Перечень компетенций
		<ul style="list-style-type: none"> <li>о соревнованиях)</li> <li>▪ Участие в учебных соревнованиях по плаванию</li> <li>▪ Судейство учебных соревнований по плаванию</li> <li>▪ Демонстрация техники изученных спортивных способов плавания, стартов и поворотов</li> </ul>	
5	Прикладное плавание	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы</li> <li>▪ Демонстрация техники изученных двигательных действий из арсенала прикладного плавания</li> <li>▪ Демонстрация техники выполнения непрямого массажа сердца и искусственного дыхания</li> <li>▪ Учебное задание (эссе)</li> </ul>	УК-7, ПК-7
6	Начальная тренировка в плавании	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы</li> <li>▪ Выполнение плавательных заданий изучаемых методов тренировки</li> </ul>	УК-7, ПК-1
7	Плавание в различных звеньях системы физического воспитания	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Конспекты лекций и текста (основной и дополнительной) литературы</li> <li>▪ Учебное задание (реферат)</li> <li>▪ Учебное задание (план-конспект урока плавания)</li> </ul>	ПК-1, ПК-7

### БАЛЛЬНО-РЕЙТИНГОВАЯ СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В университете *балльно-рейтинговой системы* (БРС) применяется при реализации всех дисциплин (в том числе при оценивании курсовых работ (проектов)) и практик, установленных учебными планами ОП ВО.

Оценка обучающегося по дисциплине в БРС формируется из:

- баллов, полученных при проведении текущего контроля успеваемости;
- баллов, полученных на промежуточной аттестации.

Баллы, полученные обучающимся при проведении текущего контроля успеваемости, представляют собой сумму баллов, полученных по контрольным точкам, а также дополнительных и премиальных баллов.

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в единых для всего

университета контрольных срезах. Для очной формы обучения устанавливаются 2 контрольных среза в каждом семестре. Для очно-заочной формы обучения устанавливается 1 контрольный срез в семестре, для заочной – по результатам итогового контроля освоения дисциплины.

**По каждому контрольному срезу, обучающемуся начисляются баллы за:**

- посещаемость в оцениваемый период (20%);
- результаты обучения по (80%):
  - а) освоенным за оцениваемый период разделам и (или) темам (очная форма обучения);
  - б) дисциплине (очно-заочная и заочная форма обучения).

По дисциплине обучающемуся могут быть начислены:

- дополнительные баллы;
- премиальные баллы.

Перевод оценок из пятибалльной системы оценивания в 100-балльную по дисциплинам и практикам, а также оценок обучающихся, переведенных в университет из других организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в которых БРС не применялась, и в других подобных случаях осуществляется следующим образом:

- «отлично» - 85-100 баллов;
- «хорошо» - 70-84 баллов;
- «удовлетворительно» - 51-69 баллов;
- «зачтено» - 51 балл.

Максимальное количество баллов обучающегося по одной дисциплине (включая баллы, полученные при проведении текущего контроля успеваемости, и баллы, полученные на промежуточной аттестации) составляет 100 баллов

Если средний рейтинговый балл студента по дисциплине гарантирует ему положительную оценку, то преподаватель обязан при желании студента выставить соответствующую оценку без итогового контроля, проставив полученный им средний рейтинговый балл.

**Студент, набравший менее 30 баллов хотя бы по одному контрольному срезу, не освобождается от итогового контроля по данной дисциплине.**

По дисциплине с итоговым контролем – «зачет» студент допускается к сдаче зачета только в том случае, если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 30 и выше. В противном случае он автоматически получает – «незачтено». Если его средний рейтинговый балл по итогам срезов составляет 51 и выше он автоматически получает – «зачтено».

Студент может повысить свой рейтинговый балл, проходя итоговый контроль.

Весомость среднего рейтинговых баллов, полученных при проведении **текущего контроля** успеваемости и полученных на промежуточной аттестации составляет: 0,5 (50%) и 0,5 (50%).

При проведении текущего контроля успеваемости преподаватель может учесть дополнительные баллы в качестве премиальных баллов, начисляемых обучающемуся:

Показатель	Баллы
Публикация статьи в журнале, сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции	От 5 до 10
Публикация тезисов статьи в сборнике трудов российской, региональной, вузовской конференции, депонирование статьи	От 5 до 10
Доклады на конференциях: внутривузовских, межвузовских, всероссийских и международных	От 5 до 10
Участие в конкурсах грантов: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 10 до 15
Участие в конкурсах НИРС: внутривузовский, региональный, всероссийский и международный	От 5 до 10
Участие в изготовлении демонстрационных материалов, наглядных и учебно-методических пособий и т.д.	От 5 до 10
Получение патента, свидетельства на охрану интеллектуальной собственности	От 10 до 15

Участие в вузовской, межвузовской, всероссийской олимпиадах	От 5 до 10
Внедрение результатов исследований в учебный, производственный процесс	От 5 до 10

Весомость среднего рейтингового балла и баллов, полученных на пересдаче, составляет соответственно: 0,3 (30%) и 0,7 (70%).

Если студент после пересдачи не получил положительной оценки, то он в установленные вузом сроки идет на комиссионную пересдачу дисциплины.

Весомость среднего балла, полученного при комиссионной сдаче, составляет, соответственно 0 (0%) и 1 (100%), а баллы, полученные при повторной сдаче – аннулируются.

Студент пропустивший текущий контроль по уважительной причине (болезнь или иные причины, подтвержденные документально) должен его пройти до сдачи следующего промежуточного контроля по дисциплине. Для этого с разрешения декана факультета формируется индивидуальная балльно-рейтинговая ведомость.

Итоговая оценка по результатам освоения дисциплины выставляется по 5-балльной шкале или в зачетном формате (в соответствии с формой промежуточной аттестации по дисциплине, установленной учебным планом).

Итоговая оценка заносится в экзаменационную (зачетную) ведомость и зачетку студента.

Итоговый государственный экзамен по специальности оценивается по 100 – балльной шкале.

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

Таблица 1.

Форма промежуточной аттестации по дисциплине, практике	Отрицательная оценка	Положительные оценки		
Зачет	<b>Не зачтено</b> (менее 50 баллов)	<b>Зачтено</b> (более 50 баллов)		
Курсовая работа. Зачет с оценкой. Экзамен	<b>Неудовлетворительно</b> (менее 50 баллов)	<b>Удовлетворительно</b> (51-69 баллов)	<b>Хорошо</b> (70-84 баллов)	<b>Отлично</b> (85-100 баллов)

Нормативными документами учета успеваемости студентов, обучающихся по БРС в ДГПУ, являются:

- балльно-рейтинговая ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость;
- зачетно- экзаменационно ведомость на пересдачу;
- зачетно- экзаменационно ведомость на комиссию;
- ведомость по курсовой работе;

Все они имеют установленную форму, порядковый номер и штрих-код, и самопроизвольное внесение каких-либо изменений и дописывание в эти формы не допускается.

Исправления оценки в ведомостях не допускается. В случае допущения ошибки преподаватель пишет объяснительную на имя декана факультета.

Декан (зам. декана по уч. работе) обращается в УМУ за разрешение распечатать дубликат ведомости. Испорченная ведомость вместе с объяснительной и дубликатом должна быть сохранена в деканате.

Запрещается использование ведомостей, не предусмотренных данным положением и не

сформированных через систему «Деканат».

**Обучающиеся обязаны** выполнять все виды работ, предусмотренные рабочей программой дисциплины (др. элемента учебного плана).

Обучающиеся имеют право:

- знакомиться с рабочей программой, учебно-методическими и информационными материалами изучаемой дисциплины;
- знакомиться с рейтинговой шкалой и критериями оценки;
- получать у преподавателей аргументированные сведения о накопленных суммах баллов по дисциплинам;
- студент имеет право добирать недостающие баллы по установленному преподавателем контрольному мероприятию текущего контроля только один раз.

**Преподаватели обязаны:**

- своевременно составлять и предоставлять на кафедру балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине;
- сообщать обучающимся в начале каждого семестра шкалу и критерии оценки по всем видам деятельности (работ);
- своевременно выставлять в ведомость учета рейтинговые баллы, набранные обучающимися;
- знакомить обучающихся с рейтинг-планом по дисциплине, ведомостью учета рейтинговых баллов.

**Преподаватели имеют право:**

- вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете;
- распределять баллы на текущий, рубежный и итоговый контроль по дисциплине из общего количества баллов, выделенных на эти виды аттестации.

**Кафедры обязаны** систематически анализировать результаты применения рейтинговой системы.

- своевременно составлять и предоставлять преподавателям балльно-рейтинговую ведомость по дисциплине.

**Имеют право** вносить предложения по совершенствованию технологии построения и применения рейтинговой системы в Университете.

**Кафедры несут ответственность за:**

- своевременное составление заполнения ведомостей преподавателями своей кафедры;
- внесение результатов контрольных срезов в ИС «ДЕКАНАТ»;
- анализ опыта работы по рейтинговой системе оценки качества подготовки студентов по дисциплинам кафедры.

## 7.2. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

№ п/п	Примерное наименование раздела дисциплины	Примерные темы учебных заданий
1	Научно-теоретические основы плавания	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Эссе «Перечень факторов риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по плаванию»</li><li>▪ Словарь терминов и понятий или кроссворд (на выбор) по теме «Научно-теоретические основы плавания»</li></ul>

№ п/п	Примерное наименование раздела дисциплины	Примерные темы учебных заданий
2	Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Демонстрация техники движений ногами в плавании способом кроль на спине (25 м без учёта времени)</li> <li>изученных спортивных способов плавания, стартов и поворотов</li> <li>▪ Демонстрация техники плавания способом кроль на спине на дистанции 50 м (без учёта времени)</li> <li>▪ Демонстрация техники движений ногами в согласовании с дыханием в плавании способом кроль на груди (25 м без учёта времени)</li> <li>▪ Демонстрация техники плавания способом кроль на груди на дистанции 50 м (без учёта времени).</li> <li>▪ Демонстрация техники движений ногами в согласовании с дыханием в плавании способом брасс на дистанции 25 м (без учёта времени)</li> <li>▪ Демонстрация техники плавания способом брасс на дистанции 50 м (без учёта времени)</li> <li>▪ Демонстрация техники движений ногами в согласовании с дыханием в плавании способом баттерфляй (дельфин) на дистанции 25 м (без учёта времени)</li> <li>▪ Демонстрация техники плавания способом баттерфляй (дельфин) на дистанции 25 м (без учёта времени)</li> <li>▪ Демонстрация техники выполнения старта из воды</li> <li>▪ Демонстрация техники выполнения старта с тумбочки</li> <li>▪ Демонстрация техники выполнения поворотов в плавании способами кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин)</li> <li>▪ Проплавание избранным способом дистанции 100 м на время (юноши – 1 мин 40 сек, девушки – 1 мин 55 сек)</li> <li>▪ Проплавание избранным способом дистанции 400 м на время (юноши – 8 мин, девушки – 10 мин)</li> <li>▪ Контрольная(ые) работа(ы) в форме тестирования по теме «Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов»</li> </ul>
3	Методика обучения	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Комплекс упражнений начального обучения плаванию – освоения с водой</li> <li>▪ Конспекты игр, применяемых в начальном обучении плаванию – освоении с водной средой</li> <li>▪ Проведение фрагмента основной части урока начального обучения плаванию – освоению с водной средой</li> <li>▪ Комплексы упражнений на суше и в воде, применяемых при освоении техники плавания способом кроль на спине (кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин))</li> <li>▪ Комплекс упражнений на суше и в воде, применяемых при изучении техники старта из воды (старта с тумбочки)</li> <li>▪ Комплекс упражнений на суше и в воде, применяемых при изучении техники поворота при плавании способом кроль на спине</li> <li>▪ 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)</li> </ul>

№ п/п	Примерное наименование раздела дисциплины	Примерные темы учебных заданий
		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Конспекты игр, применяемых при изучении и закреплении техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов</li> <li>▪ Таблицы характерных ошибок (включая причины возникновения и последствия, а также способы исправления), возникающих у занимающихся при изучении техники плавания способом кроль на спине (кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин))</li> <li>▪ Таблица характерных ошибок (включая причины возникновения и последствия, а также способы исправления), возникающих у занимающихся при изучении техники старта из воды (старта с тумбочки)</li> <li>▪ Таблица характерных ошибок (включая причины возникновения и последствия, а также способы исправления), возникающих у занимающихся при изучении техники поворотов в спортивном плавании (вид поворота – на выбор обучающегося)</li> <li>▪ Проведение фрагмента основной части урока плавания, посвящённого изучению техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов</li> </ul>
4	Организация и проведение соревнований по плаванию	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Учебное задание «Положение о школьных соревнованиях по плаванию»</li> <li>▪ Участие в учебных соревнованиях по плаванию</li> <li>▪ Судейство учебных соревнований по плаванию</li> </ul>
5	Прикладное плавание	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Демонстрация техники плавания способом брасс на спине (50 м без учёта времени)</li> <li>▪ Демонстрация техники плавания способом на боку (50 м без учёта времени)</li> <li>▪ Нырание в длину (юноши – 20 м, девушки – 15 м)</li> <li>▪ Нырание в глубину с поверхности воды (юноши – 6 м, девушки – 4,5 м)</li> <li>▪ Демонстрация техники выполнения простейших прыжков в воду (соскоков) (юноши – с вышки 5 м, девушки – 3 м)</li> <li>▪ Демонстрация техники освобождения от захватов «тонущего» (3 приёма на выбор преподавателя)</li> <li>▪ Транспортировка «пострадавшего» на воде (на выбор) способом брасс на спине или на боку (50 м без учёта времени)</li> <li>▪ Эссе «Виды утопления, действия спасателя при определении «белой асфиксии», смешанного утопления и «синей асфиксии» у пострадавшего на воде, техника выполнения непрямого массажа сердца и искусственного дыхания»</li> </ul>
6	Начальная тренировка в плавании	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Выполнение плавательных заданий равномерного, переменного, интервального, повторного и контрольного методов тренировки</li> </ul>
7	Плавание в различных звеньях системы физического воспитания	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 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</li> </ul>

№ п/п	Примерное наименование раздела дисциплины	Примерные темы учебных заданий
		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 паралимпийского спорта», «Плавание в системе физической реабилитации», «Организация работы по плаванию в Вооружённых силах Российской Федерации», «Подготовка инструкторов по плаванию в ОСВОД» и др. ▪ 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 с включением материала по изучению и совершенствованию техники спортивного плавания

**1. Семестр – 8; форма аттестации – зачет.**

**Семестр – 9; форма аттестации – зачет.**

**Семестр – 10; форма аттестации – экзамен.**

## **2. Примерный перечень вопросов к зачету. Экзамену**

### **Примерные зачётные нормативы и требования (8–9 семестры):**

1. Контрольная работа в форме эссе «Перечень факторов риска, нормы и правила безопасных организаций и проведения занятий по плаванию».
2. Контрольная работа «Составление словаря терминов и понятий (кроссворда) по разделу дисциплины “Научно-теоретические основы плавания”».
3. Демонстрация техники плавания способом кроль на спине на дистанции 50 м (без учёта времени).
4. Демонстрация техники плавания способом кроль на груди на дистанции 50 м (без учёта времени).
5. Демонстрация техники плавания способом брасс на дистанции 50 м (без учёта времени).
6. Демонстрация техники плавания способом баттерфляй (дельфин) на дистанции 25 м (без учёта времени).
7. Демонстрация техники выполнения старта из воды.
8. Демонстрация техники выполнения старта с тумбочки.
9. Демонстрация техники выполнения поворотов в плавании способами: а) кроль на спине, б) кроль на груди, в) брасс, г) баттерфляй (дельфин).
10. Проплывание избранным способом дистанции 100 м на время (юноши – 1 мин 40 сек, девушки – 1 мин 55 сек).
11. Проплывание избранным способом дистанции 400 м на время (юноши – 8 мин, девушки – 10 мин).
12. Контрольная(ые) работа(ы) в форме тестирования по разделу дисциплины «Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов».
13. Контрольная работа «Составление комплекса упражнений начального обучения плаванию – освоения с водой».
14. Контрольная работа «Составление конспектов игр, применяемых в начальном обучении плаванию – освоении с водной средой».
15. Контрольное задание «Проведение фрагмента основной части урока начального обучения плаванию – освоения с водной средой».

16. Контрольная работа «Комплекс упражнений на суше и в воде, применяемых при освоении техники плавания способом кроль на спине».
17. Контрольная работа «Комплекс упражнений на суше и в воде, применяемых при освоении техники плавания способом кроль на груди».
18. Контрольная работа «Комплекс упражнений на суше и в воде, применяемых при освоении техники плавания способом брасс».
19. Контрольная работа «Комплекс упражнений на суше и в воде, применяемых при освоении техники плавания способом баттерфляй (дельфин)».
20. Контрольная работа «Комплекс упражнений на суше и в воде, применяемых при изучении техники старта из воды».
21. Контрольная работа «Комплекс упражнений на суше и в воде, применяемых при изучении техники старта с тумбочки».
22. Контрольная работа «Комплекс упражнений на суше и в воде, применяемых при изучении техники поворота при плавании способом кроль на спине».
23. Контрольная работа «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)».
24. Контрольная работа «Составление конспектов игр, применяемых при изучении и закреплении техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов».
25. Контрольная работа «Таблица характерных ошибок (включая причины возникновения и последствия, а также способы их исправления), возникающих у занимающихся при изучении техники плавания способом кроль на спине».
26. Контрольная работа «Таблица характерных ошибок (включая причины возникновения и последствия, а также способы их исправления), возникающих у занимающихся при изучении техники плавания способом кроль на груди».
27. Контрольная работа «Таблица характерных ошибок (включая причины возникновения и последствия, а также способы их исправления), возникающих у занимающихся при изучении техники плавания способом брасс».
28. Контрольная работа «Таблица характерных ошибок (включая причины возникновения и последствия, а также способы их исправления), возникающих у занимающихся при изучении техники плавания способом баттерфляй (дельфин)».
29. Контрольная работа «Таблица характерных ошибок (включая причины возникновения и последствия, а также способы их исправления), возникающих у занимающихся при изучении техники старта из воды».
30. Контрольная работа «Таблица характерных ошибок (включая причины возникновения и последствия, а также способы их исправления), возникающих у занимающихся при изучении техники старта с тумбочки».
31. Контрольная работа «Таблица характерных ошибок (включая причины возникновения и последствия, а также способы их исправления), возникающих у занимающихся при изучении техники поворотов в спортивном плавании (вид поворота – на выбор обучающегося)».
32. Контрольное задание «Проведение фрагмента основной части урока плавания, посвящённого изучению техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов».
33. Контрольная работа «Разработка положения о школьных соревнованиях по плаванию».
34. Контрольное задание «Участие в учебных соревнованиях по плаванию».
35. Контрольное задание «Судейство учебных соревнований по плаванию».

#### **Примерные контрольные нормативы и требования (5 семестр):**

1. Демонстрация техники плавания способом брасс на спине (50 м без учёта времени).
2. Демонстрация техники плавания способом на боку (50 м без учёта времени).
3. Нырание в длину (норматив: юноши – 20 м, девушки – 15 м).
4. Нырание в глубину с поверхности воды (норматив: юноши – 6 м, девушки – 4,5 м).
5. Демонстрация техники выполнения простейших прыжков в воду (соскоков) (юноши – с вышки 5 м, девушки – 3 м).

6. Демонстрация техники освобождения от захватов «тонущего» (3 приёма на выбор преподавателя).
7. Транспортировка «пострадавшего» на воде (на выбор) способом брасс на спине или на боку (50 м без учёта времени).
8. Контрольная работа в форме эссе «Виды утопления, действия спасателя при определении «белой асфиксии», смешанного утопления и «синей асфиксии» у пострадавшего на воде, техника выполнения непрямого массажа сердца и искусственного дыхания».
9. Выполнение плавательных заданий: а) равномерного, б) переменного, в) интервального, г) повторного, д) контрольного методов тренировки.
10. Реферат на избранную тему по разделу дисциплины «Плавание в различных звеньях системы физического воспитания».
11. Контрольная работа «Составление развёрнутого плана-конспекта урока плавания» («Разработка технологической карты урока плавания»).

### **Примерный перечень вопросов к экзамену (10 семестр):**

1. Цели и задачи преподавания плавания в различных звеньях системы физического воспитания
2. Содержание ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС СОО.
3. Меры обеспечения безопасности и предупреждения травм на занятиях плаванием.
4. Основные факторы, определяющие технику плавания (правила соревнований, особенности водной среды, морфофункциональные особенности организма пловца, уровень спортивного мастерства) и их характеристика.
5. Анализ техники движений ног и дыхания в плавании способом кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин)).
6. Анализ техники движений рук в согласовании с дыханием в плавании способом кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин)).
7. Анализ техники общего согласования движений рук, ног и дыхания в плавании способом кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин)).
8. Правила и техника выполнения старта с тумбочки (из воды).
9. Правила и техника выполнения закрытого (открытого) плоского поворота в плавании способом кроль на груди.
10. Правила и техника выполнения закрытого (открытого) плоского поворота в плавании способом кроль на спине.
11. Правила и техника выполнения закрытого плоского поворота (поворота «маятником») в плавании брассом и баттерфляем.
12. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники движений ног в плавании способом кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин)), их причины и способы устранения.
13. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники движений рук в согласовании с дыханием в плавании способом кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин)), их причины и способы устранения.
14. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники согласования движений рук, ног и дыхания в плавании способом кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин)), их причины и способы устранения.
15. Цель, задачи и основные этапы обучения плаванию.
16. Характеристика факторов, определяющих содержание программы обучения плаванию.
17. Общепедагогические принципы, регламентирующие процесс обучения и тренировки в плавании (сознательности и активности, систематичности, доступности и индивидуализации, наглядности), и их характеристика.
18. Основные принципы физического воспитания (воспитывающего обучения, всестороннего развития, оздоровительной и прикладной направленности) и их реализация в процессе обучения плаванию.

19. Методы обучения плаванию. Характеристика словесных методов обучения.
20. Методы обучения плаванию. Характеристика наглядных методов обучения.
21. Классификация практических методов обучения плаванию. Характеристика соревновательного и игрового методов обучения.
22. Классификация практических методов обучения плаванию. Характеристика целостно-раздельного метода обучения.
23. Характеристика общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше (решаемые задачи, место в уроке, принципы составления комплекса упражнений на суше).
24. Характеристика подготовительных упражнений для освоения с водой (классификация, задачи, место в уроке, примеры).
25. Характеристика учебных прыжков в воду (классификация, решаемые задачи, место в уроке, правила безопасности во время занятий прыжками в воду).
26. Характеристика игр и развлечений на воде (решаемые задачи, классификация, требования к методике и правила проведения игр и развлечений на воде, примеры).
27. Характеристика упражнений для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней (классификация, задачи, место в уроке, примеры).
28. Методика обучения плаванию способом кроль на спине (кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин)): методическая последовательность изучения техники, основные методы и средства обучения.
29. Методика обучения старту с тумбочки (из воды): методическая последовательность изучения техники старта, основные методы и средства обучения (упражнения на суше и в воде).
30. Методика обучения закрытому и открытому плоским поворотам в плавании способом кроль на груди: методическая последовательность изучения техники, основные методы и средства обучения (упражнения на суше и в воде).
31. Методика обучения закрытому и открытому плоским поворотам в плавании способом кроль на спине: методическая последовательность изучения техники, основные методы и средства обучения (упражнения на суше и в воде).
32. Начальное обучение плаванию: характеристика упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды (упражнений на передвижение, на погружение под воду и открывание глаз в воде, на всплытие и лежание, на освоение основ дыхания в воде, упражнений на скольжение, элементарных движений руками и ногами в скольжении).
33. Характеристика подвижных игр, применяющихся с целью освоения новичков с водой (классификация, решаемые задачи, методика проведения, примеры).
34. Характеристика подвижных игр, применяющихся при изучении техники спортивных способов плавания и совершенствовании в ней (классификация, решаемые задачи, место в уроке, методика проведения, примеры).
35. Формы занятий плаванием. Классификация и характеристика неурочных занятий плаванием.
36. Формы занятий плаванием. Урок плавания: типы, структура, продолжительность, содержание каждой части урока.
37. План-конспект урока плавания (постановка задач, планирование средств и методов, дозировка упражнений, содержание организационно-методических указаний).
38. Методы организации занимающихся на уроках плавания.
39. Оценка успеваемости обучающихся на уроках плавания. Эффективность проведения урока плавания.
40. Основные требования, предъявляемые к пловцу при проплывании дистанции.
41. Спортивные способы плавания и дистанции, на которых они используются.
42. Прикладной характер плавательных движений. Основные задачи и разделы прикладного плавания.
43. Техника преодоления вплавь водных преград (с использованием и без использования подсобных средств).
44. Приёмы оказания помощи уставшему пловцу.
45. Характеристика видов ныряния. Элементы техники ныряния в длину и глубину.

46. Нырание в длину: техника погружения, передвижения под водой и всплытия. Техника безопасности при выполнении ныряния.
47. Нырание в глубину: техника погружения, передвижения под водой и всплытия. Характеристика действий, обеспечивающих ныряние.
48. Спасательные средства и техника их применения.
49. Последовательность действий спасателя при оказании помощи в плыв.
50. Способы транспортировки пострадавшего на воде. Основные приемы выноса пострадавшего из воды.
51. Характеристика видов утопления.
52. Действия спасателя при определении «белой асфиксии» у пострадавшего на воде.
53. Действия спасателя при определении смешанного утопления и «синей асфиксии» у пострадавшего на воде.
54. Техника выполнения искусственного дыхания способом «изо рта в рот».
55. Техника выполнения искусственного дыхания способом «изо рта в нос».
56. Техника выполнения непрямого массажа сердца.
57. Средства (общеподготовительные, специальные подготовительные и соревновательные упражнения) начальной тренировки в плавании.
58. Методы (равномерный, переменный, интервальный, повторный, контрольный) начальной тренировки в плавании.
59. Основные методы контроля и самоконтроля на занятиях плаванием.
60. Занятия плаванием в детском саду: задачи, условия проведения, обеспечение безопасности.
61. Занятия плаванием в общеобразовательной школе: задачи, содержание программного материала, особенности организации, основные средства и методы.
62. Внеурочные формы занятий плаванием. Задачи, организация и содержание работы по плаванию в системе внеклассной физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе.
63. Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): ступени и нормативы (испытания, тесты) по плаванию.
64. Занятия плаванием в летних оздоровительных лагерях: комплектование учебных групп, задачи и содержание программы занятий, учёт климатических и погодных условий, оценка успеваемости.
65. Занятия плаванием в высших учебных заведениях. Задачи, организация и содержание работы по плаванию на подготовительном учебном отделении, специальном учебном отделении, на отделении спортивного совершенствования.

### 3. Перечень компетенций и индикаторов их достижения . описание критериев оценивания компетенции представляется в таблице

Код компетенции, индикаторы достижения компетенции	Уровни освоения компетенций			
	Продвинутый	Базовый	Пороговый	Не освоены компетенции
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	«зачтено»			«не зачтено»
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности	Знает и понимает термины, понятия и основные закономерности, может самостоятельно их интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует полное, глубокое и всестороннее (в том числе, выходящее	Знает термины и понятия, основные закономерности, способен интерпретировать и использовать. В ответах и заданиях демонстрирует достаточно полное (или с незначительными пробелами и	Знает ключевые термины и понятия, но допускает ошибки и неточности в дефинициях; знает основные закономерности, способен их интерпретировать, но не способен использовать.	<b>Не знает</b> методы и процедуры контроля, оценки и самооценки уровня физического развития и физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся

показателей физического развития и физической подготовленности.	за рамки программы) знание учебного материала.	неточностями) знание учебного материала.	В ответах и заданиях демонстрирует фрагментарное знание учебного материала.	различными видами плавания
<p>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.</p>	<p>Владеет методикой выполнения стандартных учебных заданий, использует полученные навыки и опыт при выполнении нестандартных заданий. Выполняет учебные задачи и контрольные (практические, методические, двигательные) задания быстро, качественно, самостоятельно; производит оценку их выполнения без посторонней помощи. Владеет методикой преподавания плавания. В совершенстве владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Плавание с методикой преподавания».</p>	<p>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 плавания, однако допускает незначительные ошибки (неточности), ведущие к некоторому снижению эффективности учебно-воспитательного процесса. Владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Плавание с методикой преподавания», однако допускает незначительные ошибки (неточности), ведущие к некоторому снижению эффективности движений.</p>	<p>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 плавания, однако допускает существенные ошибки, влияющие на эффективность учебно-воспитательного процесса. Владеет навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Плавание с методикой преподавания», однако допускает существенные ошибки, влияющие на эффективность выполнения двигательных заданий.</p>	<p><b>Не владеет</b> навыками и опытом составления комплексов упражнений по плаванию с учётом их воздействия на функциональные и двигательные возможности занимающихся; способами контроля реакции организма на физическую нагрузку</p>
<p><b>ПК-1</b> Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения, и навыки в предметной области при решении</p>	<p>Оценка «отлично» выставляется, если студент <b>знает</b> основные принципы, средства и методы обучения технике плавательных</p>	<p>Оценка «хорошо» выставляется, если студент дает содержательный полный ответ, требующий лишь незначительных уточнений .</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» выставляется, если ответ студента требует серьёзных дополнений, не всегда оперативно</p>	<p><b>Не знает</b> основные принципы, средства и методы обучения технике плавательных</p>

<p>профессиональных задач.  <b>ПК-1.1</b> Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).</p>	упражнений		и адекватно реагирует на дополнительные вопросы, однако, понимает основные положения учебного материала	упражнений <b>Не умеет</b> подбирать современные (в том числе информационные) научно обоснованные методы обучения, воспитания и тренировки,
<p><b>ПК-1.2</b> Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.</p>	Оценка «отлично» выставляется, если студент <b>умеет</b> отбирать учебное и предметное содержание занятий плавания в соответствии с поставленными целям и задачам для его реализации в различных формах обучения. в соответствии с требованиями ФГОС	Оценка «хорошо» выставляется, если студент в основном овладел методикой отбора учебного и предметного содержания для занятия плавания в соответствии с поставленными целями и задачами.	Оценка «удовлетворительно» выставляется, если студент испытывает затруднения в отборе учебного и предметного содержания для занятий плавания .	
<p><b>ПК-1.3</b>  Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.</p>	Оценка «отлично» выставляется, если студент <b>владеет</b> 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	<b>Не владеет</b> умением отбора учебного содержания занятия плавания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий по плаванию.

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### 8.1 Перечень основной учебной литературы

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)**

### **8.1 Перечень основной учебной литературы**

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: учебное пособие для вузов/ Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О.И.Попов, Т.С.Морозова; под редакцией Н.Ж.Булгаковой.—3-е изд., перераб. и доп.—Москва: Издательство Юрайт, 2021.—401с
2. Булгакова Н. Ж. Плавание Изд. АСТ Харвест Астрель 2005
3. Плавание: Учебник для академического бакалавриата [Электронный ресурс] / В. З. Афанасьев, Н. Ж. Булгакова, Л. П. Макаренко и др. ; Под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой . –2. изд . –Электрон. дан. –Москва : Издательство Юрайт, 2018 . –344 с.
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание»: приказ Министерства спорта РФ от 1 июня 2021 г. № 391. — 2-е изд. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 25 с. — ISBN 978-5-4487-0891-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123627.html>

### **8.2. Перечень дополнительной учебной литературы**

1. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: ФиС, 2000.
2. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь: плавание. М.: ФиС, 2002.
3. Степанова М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие [Электронный ресурс]/ М.В. Степанова // Министерство образования и науки Российской Федерации; Оренбургский Государственный Университет. –2-е. изд., доп. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017 .–137 с.

### **8.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

- Научная электронная библиотека - [elibrary.ru](http://elibrary.ru)  
Открытая электронная библиотека. – URL: <http://orel.rsl.ru>  
Электронно-библиотечная система – ЭБС - [iprbookshop.ru](http://iprbookshop.ru)  
Фундаментальная библиотека ДГПУ - <http://lib.dspu.ru>  
Журнал «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» - <http://teoriya.ru>  
Журнал «Физическая культура, спорт - наука и практика» - <https://readera.org/fizicheskaya-kultura-sport>  
Федерация плавания России - <http://www.volley.ru/>  
Федерация плавания Дагестана - <http://www.volleyrd.ru>

### **8.4. Перечень информационных технологий и программного обеспечения**

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

- Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель - «Windows Media Player»).
- Программы для демонстрации и создания презентаций - «Microsoft Power Point», You Tube.
- Программа для печати текста и составления документов: любой тип текста - статью, документ, реферат, курсовую, ВКР. Также в этой программе можно оформить текст - добавить в него картинку или фото, выделить его части разными цветами, изменить шрифт, размер букв и др. – «Microsoft Word».

## **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:**

1. комплект электронных презентаций/слайдов;
2. аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, проекционный экран, ноутбук).

#### **Практические занятия:**

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

#### **Прочее:**

4. 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 здоровья**

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 электронном 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 обучающимися, 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.

**Автор рабочей программы дисциплины (модуля) «Плавание с методикой преподавания»:** профессор кафедры спортивных дисциплин и единоборств, канд. биол. наук, профессор, Ибрагимов А.А.