

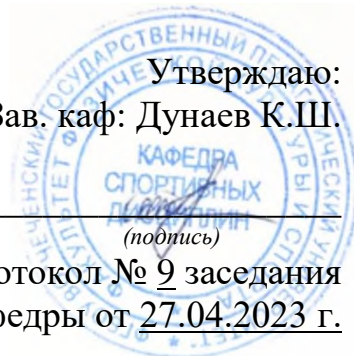
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Байханов Исмаил Баутдинович
Должность: Ректор
Дата подписания: 12.12.2023 11:34:49
Уникальный программный ключ:
442c337cd125e1d014f62698c9d813e502697764

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

ЧЕЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН

Утверждаю:
Зав. каф: Дунаев К.Ш.



Протокол № 9 заседания
кафедры от 27.04.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Плавание»

(наименование дисциплины (модуля))

49.03.03. Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(код и направление подготовки)

Профиль(и) подготовки

Рекреативно-оздоровительная деятельность

Квалификация

бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

Год набора

2023

Грозный, 2023

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

1.1. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.07.08 «Плавание» относится к «Предметно-методическому модулю» обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) программы 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) «Физическая культура» и изучается на I курсе в 1 и 2 семестрах

Для освоения дисциплины «Плавание» используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Речевые практики», «Физическая культура» и др. Освоение данной дисциплины является необходимой основой для изучения курсов: «Физкультурно-оздоровительные технологии», «Элективные курсы по физической культуре и спорту», «Профессиональная деятельность педагога по физической культуре», для прохождения педагогической практики и подготовки к итоговой государственной аттестации.

1.2. Цель освоения дисциплины (модуля)

Основная цель дисциплины: Формирование общих и специальных профессиональных компетенций для осуществления педагогической и культурно-просветительской деятельности в области физической культуры, на основе использования научно-методического и практического потенциала средств плавания.

1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Достижение цели освоения дисциплины (модуля) обеспечивается через формирование следующих компетенций.

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций выпускника:

УК-7-способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ПК-5-способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности;

ПК-9 -способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся по преподаваемым учебным предметам.

Индикаторы достижения компетенций:

УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности

УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

ПК-5.4. применяет здоровьесберегающие технологии физического воспитания и спортивной тренировки занимающихся с применением общедидактических принципов обучения, принципов спортивной тренировки, реализуемых в различных режимах нагрузки в учебном процессе и внеурочной физкультурно-спортивной деятельности.

ПК-9.3. проектирует и проводит индивидуальные и групповые занятия по физической культуре, кондиционной тренировке, физкультурно-спортивной, тренировочной, соревновательной деятельности занимающихся с особыми образовательными потребностями и возможностями.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенций, которые формирует дисциплина (модуль)	Планируемые результаты обучения
--------------------------------	---	---------------------------------

<p>УК-7.</p>	<p>УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -основы теории и методики развития физических качеств, способностей, функциональных систем организма с применением средств плавания; -критерии оценивания уровня физической подготовленности обучающихся для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -применять полученные знания в профессиональной деятельности с участниками образовательного процесса для реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач; -рационально использовать методы и средства плавания для оценивания уровня физической подготовленности обучающихся с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; -оценивать эффективность занятий плавания, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Плавание с методикой преподавания», -навыками применения терминологии плавания в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы-способами оценивания общих и специфических показателей физической подготовленности различных категорий обучающихся. <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -основные характеристики средств плавания, методические особенности плавания для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся, -факторы риска, нормы и правила безопасных организации и
--------------	--	--

		<p>проведения занятий по плаванию; уметь: -разрабатывать и реализовывать в учебном процессе программы обучения упражнениям, комплексы для развития физического и двигательного потенциала, формирования психической кондиции личности, с учетом охраны жизни и здоровья обучающихся, в процессе проведения внеурочных форм занятий; -планировать и проводить мероприятия по профилактике несчастных случаев на занятиях по плаванию, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим; владеть: -способами применения средств плавания для воспитания физических качеств, укрепления здоровья занимающихся, формирования здорового образа жизни на основе потребностей в физической активности, -системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся -способами планирования и проведения мероприятия по профилактике травматизма и оказания первой медицинской помощи.</p>
<p>ПК-5</p>	<p>ПК-5-способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности</p>	<p>знать: -основные характеристики средств по плаванию, методические особенности плавания для обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся, -факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по плаванию; уметь: -разрабатывать и реализовывать в учебном процессе программы обучения упражнениям, комплексы для развития физического и двигательного потенциала, формирования психической кондиции личности, с учетом охраны</p>

		<p>жизни и здоровья обучающихся, в процессе проведения внеурочных форм занятий; -планировать и проводить мероприятия по профилактике несчастных случаев на занятиях по плаванию, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим;</p> <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -способами применения средств плавания для воспитания физических качеств, укрепления здоровья занимающихся, формирования здорового образа жизни на основе потребностей в физической активности, -системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся -способами планирования и проведения мероприятия по профилактике травматизма и оказания первой медицинской помощи.
<p>ПК-9</p>	<p>ПК-9 - способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся по преподаваемым учебным предметам.</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -средства и методы обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся, -методические приемы развития необходимых умений и навыков для взаимодействия с участниками образовательного процесса -факторы, определяющие эффективность проектирования индивидуальных образовательных маршрутов, обучающихся по учебному предмету плавание. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -выполнять технологии обучения, воспитания и развития с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся; -подбирать и применять на занятиях

		<p>по плаванию адекватные поставленным задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, и организационные приемы работы с занимающимися.</p> <p>-на основе требований стандарта организовывать учебный процесс для решения физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач, для поддержания активности и инициативности, самостоятельности обучающихся, на основе оценки их физического и функционального состояния.</p> <p>владеть:</p> <p>-способностью разрабатывать и проектировать индивидуальные программы и методики освоения обучающимися основных разделов плавания,</p> <p>-навыками рациональной организации и проведения занятий по плаванию в соответствии с требованиями образовательных стандартов, содержанием действующих образовательных программ и спецификой контингента занимающихся.</p>
--	--	---

1.4. Объем дисциплины (модуля)

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 144 ч/3 з.е.

Таблица 2

Вид учебной работы	Количество академ. часов	
	Очно	Заочно
4.1. Объем контактной работы обучающихся с	144	144
4.1.1. аудиторная работа	а	
в том числе:		
лекции		
практические занятия, семинары, в том числе практическая	32	6
лабораторные занятия		
4.1.2. внеаудиторная работа	в	
в том числе:		
индивидуальная работа обучающихся с преподавателем		
курсовое проектирование/работа		
групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем		

4.2. Объем самостоятельной работы обучающихся		
в том числе часов, выделенных на подготовку к экзамену	85	138

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

2.1. Тематическое планирование дисциплины (модуля):

ОЧНО: Лекционные - ч; Практические - 32 ч; Самостоятельные – 85 ч. Всего часов 144 ч.

ЗАОЧНО: Лекционные - ч; Практические - ч; Самостоятельные – ч. Всего часов ч.

Таблица 3

№ п/ п	Наименование темы (раздела) дисциплины (модуля)	Общая трудоемко сть в акад. часах		Трудоёмкость по видам учебных занятий (в акад. часах)									
				Лекции		Практ. занятия		Лаб. занятия		Сам. работа			
				Очн о	Заоч н.	Оч но	Заоч н.	Оч но	Заоч н.	Оч но	Заоч н.	Оч но	Заоч н.
1	Спортивные игры в современной системе физического воспитания-техника безопасности на занятиях-классификация и характеристика видов и средств спортивных игр	72	72	2	2	2	2					6	8
2	Терминология в спортивных играх-терминология игровых упражнений-терминология общеразвивающих упражнений			2								5	
3	Технология проектирования и методика проведения упражнений различного назначения-технология обучения плаванию по рассказу, по показу, сочетание рассказа и показа; -технология обучения плаванию по разделению; - методика проведения общеразвивающих упражнений в строю. -методика проведения	8		4		4						5	

	упражнений в парах									
4	Структура процесса обучения и методы обучения упражнениям в спортивных играх-методика обучения игровой технике; - методика обучения игровой тактике								6	
5	Теоретико-методические основы спортивных игр для развития физических качеств и двигательных способностей-формы и особенности методики проведения урочных форм занятий по спортивным играм для воспитания физических качеств; -технология обучения двигательным действиям.	6	2		2				5	

Часы, отведенные на лабораторные занятия, все считаются как практическая подготовка. Из часов практических занятий через косую линию указываются часы, отведенные на практическую подготовку.

1.2. Содержание разделов дисциплины (модуля):

Таблица 4

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание дисциплины (дидактические единицы)
1	Плавание в современной системе физического воспитания	Аннотирование текста (учебной и дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка реферата /презентации
2	Терминология в плавании.	Аннотирование текста (учебной и дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка к практическим занятиям; контрольная работа по усвоению терминологии; графическое изображение основных терминов и двигательных действий.
3	Технология проектирования и методика проведения упражнений различного назначения	Аннотирование текста (учебной и дополнительной литературы, конспектов лекций); подготовка к практическим занятиям; составление конспектов ОРУ без предметов, в парах, в движении, в строю, с использованием команд по перестроению.
4	Структура процесса обучения и методы обучения упражнениям в плавании.	Аннотирование текста (учебной и дополнительной литературы, конспектов лекций); составление конспектов упражнений и их графическая зарисовка; составление планов и их графическое изображение.

5	Теоретико-методические основы плавания для воспитания физических качеств и двигательных способностей	Аннотирование текста (учебной и дополнительной литературы, конспектов лекций); составление конспекта и графическое изображение круговой тренировки на основе учета индивидуальных особенностей обучающихся различного возраста.
---	--	---

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

3.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Таблица 5

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Вид самостоятельной работы обучающихся
1	Плавание в современной системе физического воспитания	Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.
2	Терминология в плавании	Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.
3	Технология проектирования и методика проведения упражнений различного назначения	Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.
4	Структура процесса обучения и методы обучения упражнениям и действиям в плавании.	Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.
5	Теоретико-методические основы плавания для воспитания физических качеств и двигательных способностей.	Подготовка к устному опросу или тестированию по темам практических занятий.

3.1 Учебно-методическое и информационное обеспечение программы дисциплины (модуля)

3.1.1. Основная и дополнительная литература

Таблица 6

№ п/п	Автор, название литературы, город, издательство, год	Количество часов,	Количество	Количество	Режим доступа ЭБС/электронный носитель (CD, DVD)	Обеспеченность обучающихся
Основная литература						
	1. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учебное пособие для вузов. – М.: Академия, 2008.				ЭБС Лань: URL: https://e.lanbook.com/book/213485	100 %
	2. Большакова И.А. Маленький дельфин: Нетрадиционная методика обучения плаванию детей дошкольного возраста: Пособие для инструкторов по плаванию, педагогов дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2005.				ЭБС Лань URL: https://e.lanbook.com/book/74481	
Дополнительная литература						

	<p>3. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.</p> <p>4. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для вузов. – М.: Владос-Пресс, 2003.</p> <p>5. Ганчар И.Л. Плавание: Теория и методика преподавания: Учебник для вузов и факультетов физ. культуры. – Минск: Четыре четверти; Экоперспектива, 1998.</p> <p>6. Горлов О.А., Борисов Е.Г. Организация и судейство соревнований по плаванию / Под ред. А.А. Пименова. – СПб: СПбГАФК, 1995.</p> <p>7. Осокина Т.И. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.</p> <p>8. Плавание: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.</p> <p>9. Плавание: Учебник для вузов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2006.</p> <p>10. Платонов В.Н., Фесенко С.Л. Сильнейшие пловцы мира: методика спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1990.</p> <p>11. Правила соревнований. Плавание (последнее издание).</p> <p>12. Спортивное плавание: Учебник для студентов физкультурных вузов / Под. общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996.</p>			<p>ЭБС URL: https://urait.ru/bcode/468920</p>	<p>100 %</p>
--	---	--	--	---	------------------

3.1.2. Интернет-ресурсы

1. ЛИЦЕНЗИОННЫЙ ДОГОВОР № 6312/20 на предоставление доступа к электронно-библиотечной системе IPRbooks от 05.02.2020 г. (срок действия договора с 09.02.2020 г. до 09.02.2023г) (www.iprbookshop.ru)
2. ДОГОВОР № 4710 на оказание услуг по предоставлению доступа к «Образовательной платформе ЮРАЙТ» от 05.08.2021г. (срок действия договора с 06.08.2021 по 05.08.2022г.). (<https://urait.ru/>)
3. Договор № 2 на оказание услуг ЭБС «Лань» от 18.01.2022 г. (<https://e.lanbook.com/>) (срок действия договора с 08.02.2022г. по 07.02.2023г.)
4. Договор о сотрудничестве с НГПУ от 21.07.2016г. МЭБ (Межвузовская электронная библиотека) НГПУ. (<https://icdlib.nspu.ru/>) (доступ по IPадресам)

3.2. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

Таблица 7

Помещения для осуществления образовательного процесса	Перечень основного оборудования (с указанием кол-ва посадочных мест)	Адрес (местоположение)
Аудитории для проведения лекционных занятий		
Лекционная аудитория - ауд.	Аудиторная доска, (столы ученические, стулья ученические) на 48 посадочных мест, компьютер - 1, проектор -1, интерактивная доска- 1	Уч. корпус №3 г. Грозный, ул. С Кишиевой , 33
Аудитории для проведения практических занятий, контроля успеваемости		
Компьютерный класс - ауд.	Компьютеры с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза, технические средства для	Уч. корпус №3 г. Грозный, ул. С Кишиевой , 33
	отображения мультимедийной или текстовой информации: мультимедиа проектор, экран, акустическая система. Количество посадочных мест -30.	
Аудитория для практических занятий - ауд.	Технические средства для отображения мультимедийной или текстовой информации: мультимедиа проектор, экран, акустическая система. Количество посадочных мест -30.	Уч. корпус №3 г. Грозный, ул. С Кишиевой , 33
Помещения для самостоятельной работы		
Читальный зал библиотеки ЧГПУ	Компьютеры с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза. Количество посадочных мест - 50.	Электронный читальный зал. этаж 1 Библиотечно-компьютерный центр г. Грозный, ул. С Кишиевой , 33

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ

4.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины / модуля осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и лабораторных занятий, контрольных работ, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований и т.д.

Таблица 8

№ п/п	Наименование темы (раздела) с контролируемым содержанием	Код и наименование проверяемых компетенций	Оценочные средства	
			текущий контроль	промежуточная аттестация
1.	Плавание в современной системе физического воспитания студентов.	УК-7	Устный, письменный.	Тестирование
2.	Терминология в плавании	УК-7	Устный, письменный	Тестирование
3	Технология проектирования и методика проведения упражнений и двигательных действий различного назначения.	УК-7, ПК-9	Устный, письменный.	Тестирование
4	Структура процесса обучения и методы обучения в плавании	УК-7, ПК-9	Устный, письменный.	Тестирование
5	Теоретико-методические основы плавания для воспитания физических качеств и двигательных способностей.	УК-7, ПК-5	Устный, письменный.	Тестирование

4.2. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

4.2.1. Наименование оценочного средства: тест

Методические материалы: приводятся вопросы и/или типовые задания, критерии оценки.

Критерии оценивания результатов тестирования

Таблица 9

Уровень освоения	Критерии	Баллы
Высокий и достаточный уровень	Выполнены правильно все или больше половины задания теста (тест зачтен 51-100% правильных ответов)	6-10
Недостаточный уровень	Выполнено правильно меньше половины заданий (тест зачтен 0-50% правильных ответов)	0-5

4.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Представлено в приложении №1.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины (модуля):

Заведующий
кафедры спортивных дисциплин



Дунаев К.Ш.

СОГЛАСОВАНО:

Директор библиотеки



Арсагириева Т.А.

Оценочные средства
для проведения промежуточной аттестации по дисциплине
«Плавание»

Направление подготовки
44.03.01 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Профили подготовки
Спортивно-оздоровительная деятельность

1. Характеристика оценочной процедуры.

Семестр - 1

Форма аттестации – зачет

2. Примерные оценочные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Примерный перечень вопросов к экзамену и зачету

<p>1. На основе анализа специальной литературы по плаванию составить перечень факторов риска и сформулировать нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по плаванию</p> <p>2. Изучить основные термины и понятия плавания, факторы, определяющие технику двигательных действий в плавании, биомеханические и гидродинамические характеристики плавательных движений.</p> <p>3. Сформулировать (письменно) основные требования к рациональной технике плавания</p>
<p>4. Составить комплексы упражнений на суше и в воде, применяемых при освоении техники плавания способами:</p> <ul style="list-style-type: none">- кроль на спине;- кроль на груди;- брасс на груди;- баттерфляй (дельфин) <p>5. Составить комплексы упражнений на суше и в воде, применяемых при изучении техники:</p> <ul style="list-style-type: none">- закрытого или открытого плоского поворота в плавании способом кроль на спине;- закрытого или открытого плоского поворота в плавании способами кроль на груди и брасс <p>6. Составить комплексы упражнений на суше и в воде, применяемых при изучении техники: - старта с тумбочки; - старта из воды</p>
<p>7. Составить перечень упражнений по освоению с водой</p> <p>8. Разработать конспекты игр, применяемых в начальном обучении плаванию – освоении с водной средой</p>

- | |
|---|
| 9. . Законспектировать способы преодоления водных преград, плавания в экстремальных условиях и основные приемы оказания помощи уставшему пловцу |
| 10. Законспектировать правила безопасности и технику выполнения прикладных прыжков в воду, ныряния в длину и глубину |
| 11. Проанализировать и законспектировать область применения и технику прикладных способов плавания |
| 12. Охарактеризовать (письменно) основные виды утопления, |
| действия спасателя при определении «белой асфиксии», смешанного утопления и «синей асфиксии» у пострадавшего на воде, технику выполнения непрямого массажа сердца, искусственного дыхания способами «изо рта в рот» и «изо рта в нос» |

Примерные практические задания:

Оценочные средства по дисциплине «Плавание с методикой преподавания»

1. Демонстрация техники плавания способом кроль на спине на дистанции 50 м (без учета времени).
2. Демонстрация техники плавания способом кроль на груди на дистанции 50 м (без учета времени).
3. Демонстрация техники плавания способом брасс на дистанции 50 м (без учета времени).
4. Проплыть избранным способом дистанции 100 м на время (юноши – 1 мин 50 сек и быстрее, девушки – 2 мин 05 сек и быстрее).
5. Проплыть избранным способом дистанции 400 м без остановки (без учета времени).
6. Выполнение прыжка в воду вниз ногами (соскока) (с тумбочки).
7. Ныряние в длину (юноши – 20 м, девушки – 15 м).
8. Ныряние в глубину с поверхности воды (юноши – 6 м, девушки – 4,5 м)
9. Проплыть способом брасс на спине дистанции 50 м (без учета времени).
10. Проплыть способом на боку дистанции 50 м (без учета времени).
11. На основе анализа специальной литературы по плаванию составить перечень факторов риска и сформулировать нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по плаванию.
12. Составить комплексы упражнений на суше и в воде (по видам опоры), применяемых при освоении техники плавания способами: 1) кроль на спине; 2) кроль на груди; 3) брасс на груди.
13. Составить комплексы упражнений на суше и в воде, применяемых при изучении техники: 1) закрытого или открытого плоского поворота в плавании способом кроль на спине; 2) закрытого или открытого плоского поворота в плавании способами кроль на груди и брасс.
14. Составить комплексы упражнений на суше и в воде, применяемых при изучении техники: 1) старта с тумбочки; 2) старта из воды.
15. Подготовить реферат на одну из тем раздела «Научно-теоретические основы плавания» или раздела «Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Методика обучения.

16. Характеристика подвижных игр, применяющихся при изучении техники спортивных способов плавания и совершенствовании в ней (классификация, решаемые задачи, место в уроке, методика проведения, примеры).
17. Меры обеспечения безопасности и предупреждения травм на занятиях плаванием.
18. Формы занятий плаванием. Классификация и характеристика неурочных занятий плаванием.
19. Формы занятий плаванием. Урок плавания: типы, структура, продолжительность, содержание каждой части урока.
20. План-конспект урока плавания (постановка задач, планирование средств и методов, дозировка упражнений, содержание организационно-методических указаний).
21. Методы организации занимающихся на уроках плавания.
22. Оценка успеваемости учащихся на уроках плавания. Эффективность проведения урока плавания.
23. Основные требования, предъявляемые к пловцу при проплывании дистанции.
24. Спортивные способы плавания и дистанции, на которых они используются.
25. Прикладной характер плавательных движений. Основные задачи и разделы прикладного плавания.
26. Техника преодоления вплавь водных преград (с использованием и без использования подсобных средств).
27. Приемы оказания помощи уставшему пловцу.
28. Характеристика видов ныряния. Элементы техники ныряния в длину и глубину.

Критерии оценивания результатов тестирования

Таблица 10

<u>Уровень освоения</u>	<u>Критерии</u>	<u>Баллы</u>
Максимальный уровень	Выполнены правильно все задания теста (тест зачтен 86-100% правильных ответов)	30
Средний уровень	Выполнено правильно больше половины заданий (тест зачтен 71- 85% правильных ответов)	20
Минимальный необходимый уровень	Выполнено правильно меньше половины заданий (тест зачтен 51-70% правильных ответов)	10
Недостаточный уровень	Выполнено правильно меньше половины заданий (тест зачтен 0-50% правильных ответов)	0

1. Критерии и шкала оценивания устного ответа, обучающегося на экзамене (зачете)

Максимальное количество баллов на экзамене (зачете) – 30, из них:

1. Ответ на первый вопрос, содержащийся в билете – 15 баллов.
2. Ответ на второй вопрос, содержащийся в билете – 15 баллов.

Таблица 11

№ n/n	Характеристика ответа	Баллы
----------	-----------------------	-------

1.	Обучаемый продемонстрировал: глубокие исчерпывающие знания и понимание программного материала; содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы, включая дополнительные; свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой	13-15
2.	Обучаемый продемонстрировал: твердые и достаточно полные знания программного материала; правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений; последовательные, правильные, конкретные ответы на поставленные вопросы при свободном устранении замечаний по отдельным вопросам; достаточное владение литературой, рекомендованной учебной программой	10-12
3	Обучаемый продемонстрировал: твердые знания и понимание основного программного материала; правильные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и несущественных ошибок в освещении отдельных положений при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой	7-9
4.	Обучаемый продемонстрировал: неправильные ответы на основные вопросы; грубые ошибки в ответах; непонимание сущности излагаемых вопросов; неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; не владеет основной литературой, рекомендованной учебной программой	6 и менее

Расчет итоговой рейтинговой оценки

Таблица 12

До 50 баллов включительно	«неудовлетворительно»
От 51 до 70 баллов	«удовлетворительно»
От 71 до 85 баллов	«хорошо»
От 86 до 100 баллов	«отлично»

2. Уровни сформированности компетенций по итогам освоения дисциплины (модуля)

Таблица 13

Индикаторы достижения компетенции (ИДК)	Уровни сформированности компетенций			
	«отлично»	«хорошо»	«удовлетворительно»	«неудовлетворительно»
	86-100	71-85	51-70	Менее 51
	«зачтено»			«не зачтено»
Код и наименование формируемой компетенции				
УК-7, ПК-5, ПК-9	Знает Обучаемый продемонстрировал: глубокие исчерпывающие знания и понимание программного материала; содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы, включая дополнительные;	Знает Обучаемый продемонстрировал: твердые и достаточно полные знания программного материала; правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений;	Знает Обучаемый продемонстрировал: твердые знания и понимание основного программного материала; правильные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и несущественных	Не знает Обучаемый продемонстрировал: неправильные ответы на основные вопросы; грубые ошибки в ответах; непонимание сущности излагаемых вопросов; неуверенные и неточные ответы на дополнительные

	<p>свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой</p>	<p>е, правильные, конкретные ответы на поставленные вопросы при свободном устранении замечаний по отдельным вопросам; достаточное владение литературой, рекомендованной учебной программой</p>	<p>ошибок в освещении отдельных положений при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой</p>	<p>вопросы; не владеет основной литературой, рекомендованной учебной программой</p>
	<p>Умеет Обучаемый продемонстрировал: понимание программного материала; умение свободно решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); логически последовательные, содержательные, полные, правильные и конкретные ответы (решения) на все поставленные задания (вопросы), включая дополнительные; свободное</p>	<p>Умеет Обучаемый продемонстрировал: понимание программного материала; умение решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); логически последовательные, правильные и конкретные ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные; устранение замечаний по отдельным элементам</p>	<p>Умеет Обучаемый продемонстрировал: понимание основного программного материала; умение, без грубых ошибок, решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); правильные, без грубых ошибок, ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные, устранение, при наводящих вопросах преподавателя,</p>	<p>Не умеет Обучаемый продемонстрировал: непонимание основного программного материала; неумение решать практические контрольные задания (ситуационные задачи, краткие формулировки действий (комплекса действий), которые следует выполнить или описание результата, который нужно получить и др.); не дал правильные ответы (решения) на основные задания (вопросы), включая дополнительные; не устранил, при наводящих вопросах преподавателя, замечания и грубые ошибки по</p>

<p>владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой</p>	<p>задания (вопроса); владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой</p>	<p>замечаний по отдельным элементам задания (вопроса); недостаточное полное владение литературой, рекомендованной учебной программой</p>	<p>заданию (вопросу); не владеет основной учебной литературой, рекомендованной учебной программой</p>
<p>Владеет Обучаемый продемонстрировал: понимание программного материала; умение свободно решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов, решения задач анализа и оценки и т.п.); успешно защитил индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии объективных практических результатов, характеризующих уровень сформированности и компетенции(ий); логически последовательные, полные, правильные и конкретные ответы в ходе защиты задания (проекта, портфолио),</p>	<p>Владеет Обучаемый продемонстрировал: понимание программного материала; умение решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов, решения задач анализа и оценки и т.п.); достаточно успешно защитил индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии практического результата, характеризующего уровень сформированности и компетенции; продемонстрировал логически последовательные, достаточно полные, правильные ответы в ходе защиты задания (проекта, портфолио),</p>	<p>Владеет Обучаемый продемонстрировал: понимание основного программного материала; умение, без грубых ошибок, решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов, решения задач анализа и оценки и т.п.); защитил, с устранением ошибок, индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии практического результата, характеризующего уровень сформированности компетенции; без грубых ошибок дал ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и ошибок в</p>	<p>Не владеет Обучаемый продемонстрировал: непонимание основного программного материала; неумение, решать комплексные практические задания (решения задач по нестандартным ситуациям (подготовки или экспертизы документов, решения задач анализа и оценки и т.п.); не смог защитить индивидуальный или групповой проект или портфолио, при наличии грубых ошибок дал неправильные ответы на поставленные вопросы при устранении неточностей и ошибок в решениях в ходе защиты задания (проекта, портфолио) при наводящих вопросах преподавателя; не владеет основной</p>

	включая дополнительные уточняющие вопросы (задания); свободное владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой	включая дополнительные; самостоятельно устранил замечания по отдельным элементам задания (вопроса); владение основной и дополнительной литературой, рекомендованной учебной программой.	решениях в ходе 10 защиты задания (проекта, портфолио) при наводящих вопросах преподавателя; недостаточно полное владение литературой, рекомендованной учебной программой	учебной литературой, рекомендованной учебной программой
--	---	---	---	---

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ
 РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ / МОДУЛЯ
Плавание с методикой преподавания

(наименование дисциплины / модуля)

Направление подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Профиль: Рекреативно-оздоровительная деятельность

(год набора _____, форма обучения _____)

на 20__ / 20__ учебный год

В рабочую программу дисциплины / модуля вносятся следующие изменения:

№ п/п	Раздел рабочей программы (пункт)	Краткая характеристика вносимых изменений	Основание для внесения изменений