

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

*Кафедра спортивных дисциплин*



**Рабочая программа дисциплины**

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПЛАВАНИЯ**

*(наименование дисциплины (модуля))*

Направление подготовки

***44.03.05 Педагогическое образование с двумя профилями подготовки***

*(шифр, название направления)*

Направленность (профиль) подготовки

***физическая культура, безопасность жизнедеятельности***

Квалификация выпускника

***бакалавр***

Форма обучения

***Очная/заочная***

Год начала подготовки - **2023**

*(по учебному плану)*

Карачаевск, 2023

Составитель: к.пед.н., доц. Кочкаров Э.Э.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018г. № 125, основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) Физическая культура; безопасность жизнедеятельности; ОП ВО, локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры спортивных дисциплин на 2023-2024 уч. год

Протокол № 10 от 30. 06. 2023

Заведующий кафедрой



доц. Кочкаров Э. Э.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля).....	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы .....	4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	6
5. Содержание дисциплины «Теория и методика плавания», структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	6
5.1. Разделы дисциплины «Теория и методика плавания» и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) .....	7
5.2. Виды занятий и их содержание.....	8
5.4. Примерная тематика курсовых работ.....	10
5.5. Самостоятельная работа и контроль успеваемости .....	10
6. Образовательные технологии .....	11
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Теория и методика плавания».....	12
7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций.....	12
7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины «Теория и методика плавания».....	15
7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:.....	15
7.2.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (экзамен) .....	16
7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов.....	17
7.2.4. Бально-рейтинговая система оценки знаний бакалавров.....	21
8.1. Литература: .....	22
9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины «Теория и методика плавания» .....	24
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Теория и методика плавания» (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.....	29
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Теория и методика плавания» .....	29
12. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	29
13. Лист регистрации изменений.....	30

## 1. Наименование дисциплины (модуля)

«Теория и методика плавания»

**Целью** освоения дисциплины является теоретическое и практическое освоение обучающимися основных разделов туризма и спортивного ориентирования, необходимых для решения профессиональных задач.

**Для достижения цели ставятся задачи:**

- изучить необходимый понятийный аппарат дисциплины;
- овладеть теоретическими знаниями в объеме программы;
- овладеть технологией организации и проведения занятий по плаванию;
- овладеть практическими навыками прикладного плавания;
- освоение дидактических основ использования средств плавания в целях всестороннего развития и воспитания личности студента;
- формировать у студентов умения и навыки систематической, самостоятельной работы с теоретическим и практическим материалом, в том числе с использованием информационных технологий

**Целью** изучения дисциплины является: является: освоение студентами теоретических знаний, привитие умений и основных педагогических навыков, которые они в дальнейшем будут применять в самостоятельной практической деятельности.

Цели и задачи дисциплины определены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки «Педагогическое образование с двумя профилями подготовки» ..... (квалификация – «Физическая культура, безопасность жизнедеятельности»).

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Теория и методика плавания» (Б1.0.26.03) относится к базовой части Б1. Дисциплина (модуль) изучается на 3 курсе в 5 семестре.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Индекс	Б1.О.26.03
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
Учебная дисциплина «Теория и методика плавания» является базовой, знакомит студентов с самыми общими представлениями о профессии учителя по физической культуре и опирается на входные знания, полученные в общеобразовательной школе.	
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
Изучение дисциплины «Теория и методика плавания» необходимо для успешного освоения дисциплин профессионального цикла и др..	

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика плавания» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося: УК-7, ПК-3.

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ООП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
-----------------	--	-----------------------------------	---

<p style="text-align: center;"><b>УК-7</b></p>	<p style="text-align: center;">Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>7.1. Умеет использовать основы физической культуры для осознания выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</p> <p>7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p>	<p><i>Знать:</i> теоретические и практические основы физической подготовленности для освоения спортивного и прикладного плавания  <i>Уметь:</i> организовать и провести занятие по плаванию.  <i>Владеть:</i> техникой и методикой обучения спортивного и прикладного плавания  <i>Знать:</i> теоретические и практические основы физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  <i>Уметь:</i> использовать условия безопасной и комфортной образовательной среды, для сохранения жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами  <i>Владеть:</i> должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
<p><b>ПК-3</b></p>	<p>Способен осуществлять обучение учебному предмету, включая мотивацию учебно-познавательной деятельности, на основе использования современных предметно-методических подходов и образовательных технологий</p>	<p><b>ПК.Б. - 3.1.</b> Способен использовать современные педагогические технологии реализации компетентного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.</p> <p><b>ПК-Б.3.2.</b> Способен</p>	<p><i>Знать:</i> методику преподавания учебного предмета (закономерности процесса его преподавания; основные подходы; принципы, виды и приемы современных педагогических технологий);  <i>Уметь:</i> применять современные педагогические технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы.  <i>Владеть:</i> средствами и методами профессиональной деятельности учителя  <i>Знать:</i> теорию и методы</p>

	осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	управления образовательными системами, методику учебной и воспитательной работы, требования к оснащению и оборудованию учебных кабинетов и подсобных помещений к ним, средства обучения и их дидактические возможности. Уметь: разрабатывать учебную документацию. <i>Владеть:</i> основами работы с текстовым редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузером, мультимедийным оборудованием.
--	---	---

**4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Теория и методика плавания» составляет 5 ЗЕТ, 144 академических часа.

Объем дисциплины	Всего часов	Всего часов
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	144	144
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)</b>		
<b>Аудиторная работа (всего):</b>		
в том числе:		
лекции	34	6
семинары, практические занятия	34	6
практикумы	Не предусмотрено	Не предусмотрено
лабораторные работы	Не предусмотрено	Не предусмотрено
<b>Внеаудиторная работа:</b>		
консультация перед зачетом		
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем), творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	58	123
<b>Контроль самостоятельной работы</b>	18	9
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	Экзамен в 5 сем.	Экз. в 3 сем.

**5. Содержание дисциплины «Теория и методика плавания», структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**5.1. Разделы дисциплины «Теория и методика плавания» и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

Для очной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Сам. Работа	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
			Аудиторные уч. занятия	Лек	Пр			
	Всего часов на дисциплину	<b>144</b>	<b>34</b>	<b>34</b>		<b>58</b>		<b>18</b>
<b>четвертый семестр- 32 часа</b>								
1.	Тема: Исторический обзор развития плавания.		4	4		10	ПК-3 УК-7	Собеседование Доклад Реферат
2.	Тема: Научно-теоретические основы техники плавания ..		4	4		10	УК-7	Собеседование
3	Тема: Основы техники спортивного плавания		4	4		10	ПК-3 УК-7	Собеседование практическое выполнение упражнений плавания.
4.	Тема: Основы обучения и тренировки.		4	4		10	ПК-3 УК-7	Дискуссия. Практическое выполнение упражнений плавания
<b>Пятый семест-18 часов</b>								
5.	Виды подготовки пловца		4	4		2	ПК-3 УК-7	Собеседование практическое выполнение упражнений плавания.
6	Основы преподавания плавания.		4	4		6	ПК-3 УК-7	Практическое выполнение упражнений плавания
7.	Тема: Основы техники и методики обучения стартов и поворотов в плавании.		4	4		5	УК-7	Опрос. практическое выполнение упражнений плавания
8.	Тема. Организационное и методическое обеспечение работы по плаванию с детьми в различных звеньях.		2	2		5	ПК-3 УК-7	Тестирование практическое выполнение упражнений плавания
9.	Организация и проведения соревнований по плаванию		4	4		2	ПК-3 УК-7	Практ. проведение соревнований

Для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость
-------	-------------------------	--------------------	---

		(в часах)		(в часах)				Формы текущего контроля
		Всего	Аудиторные занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	
			Лек	Пр	Лаб			
Всего часов	144	6	6		123			
контроль	9							
Тема: Плавание как средство физического воспитания и спорта (л.з.)		2	2		45	ПК-3 УК-7	Устный опрос	
Тема: История зарождения и развития плавания		2	2		35	ПК-3 УК-7	Реферат	
Тема: Техника и методика обучения плаванию		2	2		48	ПК-3 УК-7	Устный опрос презентация	

## 5.2. Виды занятий и их содержание

### 4 семестр

#### 5.2.1. Тематика и краткое содержание лекционных занятий

##### Лекционное занятие № 1-2

Тема: **История обзор развития плавания в России**

##### Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Введение в предмет
2. Место плавания в системе физического воспитания.
3. Плавание как вид спорта
4. История возникновения и развития плавания.
5. Плавание в России
6. Анализ выступлений пловцов на Олимпийских играх

##### Лекционное занятие № 3-4

Тема: **Научно-теоретические основы техники плавания**

##### Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Понятие о технике плавания и основных факторах, определяющих технику плавания.
2. Основные свойства воды оказывающие влияние на технику плавания.
3. Статическое и динамическое плавание.
4. Плавание гидродинамика биомеханика

##### Лекционное занятие 5-6-

Тема: **Основы техники спортивного плавания**

##### Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Понятие техники спортивного плавания
2. Общая характеристика основ техники спортивных способов плавания.
3. Фазовая структура техники плавания.
4. Техника стартовых прыжков с тумбочки и из воды.
5. Техника поворотов при плавании различными способами.

##### Лекционное занятие 7-8

Тема: **Основы обучения и тренировки**

##### Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:



1. Основные средства обучения плаванию.
2. Методы обучения плаванию.
3. Методическое обеспечение учебного процесса по плаванию.

### **Пятый семестр**

#### **Лекционное занятие –9-10**

**Тема: Виды подготовки пловца.**

**Основные вопросы, рассматриваемые на занятии**

1. Физическая подготовка.
2. Техническая подготовка.
3. Теоретическая подготовка.
4. Психологическая подготовка
5. Тактическая подготовка

#### **Лекционное занятие 11-12**

**Тема: Основы преподавания плавания**

**Основные вопросы, рассматриваемые на занятии**

1. Документы планирования
2. План-конспект.
3. Инвентарь и оборудование.

#### **Лекционное занятие 13-14**

**Тема: Основы техники и методики обучения стартов и поворотов в плавании**

1. Техника старта с тумбочки и методика обучения.
2. Техника старта из воды и методика обучения.
3. Техника и методика обучения поворотом с вращением.

#### **Лекционное занятие 15-**

**Тема: Предупреждение травматизма на занятиях плаванием**

1. Травмы и причины их возникновения на занятиях по плаванию
2. правила оказания первой помощи.
3. Профилактика и травматизма на занятиях плаванием

#### **Лекционное занятие 16-17**

**Тема: Содержание нормативов комплекса ГТО по плаванию**

1. Всероссийский комплекс ГТО
- 2.

### **5.2.2. Тематика практических занятий**

#### **Практическое занятие 1-4.**

**Тема: Основы техники спортивного способа плавания кролем на груди и спине.**

**Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:**

1. Техника специальных упражнений на суше.
2. Техника плавания кролем на груди (вольный стиль).
3. Техника плавания кролем на спине

#### **Практическое занятие 5-7.**

**Тема: Основы техники спортивных способов плавания брассом и баттерфляй**

**Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:**

1. Техника специальных и общеразвивающих упражнений на суше и на воде.
2. Техника плавания брассом

### 3. Техника плавания баттерфляй

#### **Практическое занятие 8-10**

Тема: Основы техники и методики обучения спортивным способам плавания

#### **Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:**

1. Принципы обучения
2. Методы обучения и преподавания плавания в школе
3. Нырание в длину и в глубину.
4. Транспортировка утопающих одним из изученных способов.

#### **Практическое занятие 11-12**

Тема: Основы техники и методики обучения стартов и поворотов в плавании

#### **Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:**

1. Старты в спортивном плавании
2. Повороты в спортивном плавании
3. Открытый и закрытый поворот.
4. Техника поворотов при плавании брассом и дельфин

#### **Практическое занятие 13-14.**

Тема: Средства обучения спортивным способам плавания в школе.

#### **Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:**

5. Средства обучения плаванию.
6. Игры и развлечения на воде
7. Прикладное плавание
8. Транспортировка утопающих одним из изученных способов.

#### **Практическое занятие 15-17.**

Тема: Зачет по плаванию:

1. Сдача нормативов по плаванию комплекса ГТО.

### **5.3. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий**

Учебным планом не предусмотрены

### **5.4. Примерная тематика курсовых работ**

Учебным планом не предусмотрены

### **5.5. Самостоятельная работа и контроль успеваемости**

В рамках указанного в учебном плане объема самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности:

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	Конспектирование, доклад
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	Реферат
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	
Поиск, изучение и презентация информации по	Техника и методика обучения спортивным

заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	способам плавания
Решение задач,	
Подготовка к промежуточной аттестации	Тестирование
Итого СРО	

## **6. Образовательные технологии**

При проведении лекционных и практических занятий по дисциплине «Теория и методика плавания» используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

**Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий.**

Практические занятия и лекционные занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме практического выполнения на суше и на воде, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить студентов, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Методические рекомендации по проведению различных видов практических занятий.

### **1. Практическое выполнение упражнений**

Групповое занятие направлено на освоение техники упражнений на суше и в воде, что способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе освоения упражнений перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны освоить технику упражнения. Преподаватель объясняет технику и оказывает практическую помощь и устанавливает определенные правила проведения группового занятия:

Разновидностью практического занятия является соревнования, которые проводятся с целью подведения итогов освоения техники упражнений плавания в воде.

### **2. Публичная презентация проекта**

Презентация – самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре «один на один», так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала по плаванию, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

**3. Дискуссия.** Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор техники выполняемых упражнений. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающейся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме, друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

## 7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Теория и методика плавания»

### 7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивание			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК.-7.1 Умеет использовать основы физической культуры для выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	Не знает теоретические и практические основы физической подготовленности для освоения спортивного и прикладного плавания	Частично знает теоретические и практические основы физической подготовленности для освоения спортивного и прикладного плавания	Знает теоретические и практические основы физической подготовленности для освоения спортивного и прикладного плавания	В объеме учебной программы владеет теоретическими и практически-ми основами физической подготовленности для освоения спортивного и прикладного плавания
		Не умеет организовать и провести занятие по плаванию.	Частично умеет организовать и провести занятие по плаванию.	Умеет организовать и провести занятие по плаванию.	В полном объеме способен организовать и провести занятие по плаванию.

	Не владеет техникой и методикой обучения спортивного и прикладного плавания	Частично владеет техникой и методикой обучения спортивного и прикладного плавания	владеет техникой и методикой обучения спортивного и прикладного плавания	В полном объеме владеет техникой и методикой обучения спортивного и прикладного плавания
УК-7.2. Поддерживает должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	<i>Не знает</i> теоретические и практические основы физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знает частично</i> теоретические и практические основы физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знает</i> теоретические и практические основы физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>В полном объеме</i> программы знает теоретические и практические основы физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
	<i>Не умеет:</i> использовать условия безопасной и комфортной образовательной среды, для сохранения жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами	Частично умеет использовать условия безопасной и комфортной образовательной среды, для сохранения жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами	Умеет использовать условия безопасной и комфортной образовательной среды, для сохранения жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами	В объеме программы умеет использовать условия безопасной и комфортной образовательной среды, для сохранения жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами
	<i>Не владеет</i> должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеет частично должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеет должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В объеме учебной программы владеет должным уровнем физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Повышенный	<p><i>Знать:</i> теоретические и практические основы физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p><i>Уметь:</i> использовать условия безопасной и комфортной образовательной среды, для сохранения жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами</p> <p><i>Владеть:</i> должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>			

<b>ПК-3</b> Способен осуществлять обучение учебному предмету, включая мотивацию учебно-познавательной деятельности, на основе использования современных предметно-методических подходов и образовательных технологий	<b>ПК.Б. - 3.1.</b> Способен использовать современные педагогические технологии реализации компетентного подхода с учетом возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся.	Не знает формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми потребностями	Частично знает формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми потребностями	Знает формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми потребностями	В полном объеме знает формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми потребностями
		Не умеет применять формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми потребностями	Частично умеет применять формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми потребностями	Умеет применять формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми потребностями	В полном объеме умеет применять формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми потребностями
		Не владеет методами, приемами и организацией учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми потребностями	Частично владеет методами, приемами и организацией учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми потребностями	Владеет методами, приемами и организацией учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми потребностями	В полном объеме владеет методами, приемами и организацией учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми потребностями
	<b>ПК-Б.3.2.</b> Способен осуществлять выбор образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения	Не знает теорию и методы управления образовательным и воспитательным процессом, методологию учебной и воспитательной работы, требования к оснащению и оборудованию учебных кабинетов и подсобных помещений к ним, средства обучения и их дидактические возможности.	Частично знает теорию и методы управления образовательным и воспитательным процессом, методологию учебной и воспитательной работы, требования к оснащению и оборудованию учебных кабинетов и подсобных помещений к ним, средства обучения и их дидактические возможности.	Знает теорию и методы управления образовательным и воспитательным процессом, методологию учебной и воспитательной работы, требования к оснащению и оборудованию учебных кабинетов и подсобных помещений к ним, средства обучения и их дидактические возможности.	Знает в полном объеме методы управления образовательным и воспитательным процессом, методологию учебной и воспитательной работы, требования к оснащению и оборудованию учебных кабинетов и подсобных помещений к ним, средства обучения и их дидактические возможности.

	<i>Не умеет</i> разрабатывать учебную документацию.	<i>Частично умеет</i> разрабатывать учебную документацию.	<i>Умеет</i> разрабатывать учебную документацию.	<i>Умеет в полном объеме</i> разрабатывать учебную документацию.
	<i>Не владеет</i> основами работы с текстовым редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузером, мультимедийным оборудованием.	<i>Частично владеет</i> основами работы с текстовым редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузером, мультимедийным оборудованием.	<i>Владеет</i> основами работы с текстовым редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузером, мультимедийным оборудованием.	<i>Умеет в полном объеме</i> основами работы с текстовым редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузером, мультимедийным оборудованием.
<p><i>Знать:</i> теорию и методы управления образовательными системами в плавании, методику учебной и воспитательной работы, требования к оснащению и оборудованию учебных кабинетов и подсобных помещений к ним, средства обучения и их дидактические возможности.</p> <p><i>Уметь:</i> разрабатывать учебную документацию.</p> <p><i>Владеть:</i> основами работы с текстовым редакторами, электронными таблицами, электронной почтой и браузером, мультимедийным оборудованием.</p>				

**7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины «Теория и методика плавания»**

**7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:**

1. Плавание как исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания и ее основные задачи.
2. Теоретико-методические основы подготовки пловца.
3. Методика преподавания плавания в школе.
4. Спортивные способы плавания.
5. Обучение спортивному плаванию (кроль на груди или спине).
6. Теоретические и методические основы оздоровительно-рекреационной работы по плаванию со школьниками.
7. Техника и методика обучения спортивным способам плавания.
8. Прикладные способы плавания.
9. Организация занятий плаванием в школе.
10. Методика обучения детей плаванию.
11. Организация и проведение соревнований по плаванию.
12. Проведение занятий по плаванию с детьми школьного возраста в системе физического воспитания.
13. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания.
14. Анализ выступлений пловцов на олимпийских играх.

**Критерии оценки доклада, сообщения, реферата:**

Отметка «отлично» за письменную работу, реферат, сообщение ставится, если изложенный в докладе материал:

- отличается глубиной и содержательностью, соответствует заявленной теме;
- четко структурирован, с выделением основных моментов;
- доклад сделан кратко, четко, с выделением основных данных;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы.

Отметка «хорошо» ставится, если изложенный в докладе материал:

- характеризуется достаточным содержательным уровнем, но отличается недостаточной структурированностью;

- доклад длинный, не вполне четкий;

- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы только после наводящих вопросов, или не на все вопросы.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если изложенный в докладе материал:

- недостаточно раскрыт, носит фрагментарный характер, слабо структурирован;

- докладчик слабо ориентируется в излагаемом материале;

- на вопросы по теме доклада не были получены ответы или они не были правильными.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

- доклад не сделан;

- докладчик не ориентируется в излагаемом материале;

- на вопросы по выполненной работе не были получены ответы или они не были правильными.

### **7.2.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (экзамен)**

1. Возникновение плавания как средства физического воспитания..
2. Возникновение плавания в России.
3. История развития плавания в России.
4. Развитие плавания в мировой истории.
5. Задачи и методические особенности плавания.
6. Классификация видов плавания
7. Плавание как учебно-педагогическая дисциплина.
8. Значение и краткая история развития плавания как компонента системы спортивной подготовки.
9. Требования, предъявляемые к организации и проведения занятий по плаванию.
10. Место, задачи и содержание плавания в физическом воспитании.
11. Формы занятий по плаванию в школе.
12. Задачи, средства и требования к проведению занятий по плаванию.
13. Организация занятий плаванием в группах продленного дня в школе.
14. Характеристика травм на занятиях по плаванию и первая помощь.
15. Причины возникновения травматизма и меры его предупреждения в спортивном плавании.
16. Прикладное плавание.
17. Обучение приемам спасания утопающих.
18. Организация соревнований по плаванию в школе.
19. Методика проведения занятий по плаванию в школе.
20. Физические свойства воды.
21. Виды сопротивления движению тела в плавании.
22. Техника стартов в спортивно плавании.
23. Техника поворотов в спортивном плавании.
24. Техника и методика обучения плаванию способом брассом.
25. Техника и методика обучения плавания способом баттерфляем.
26. Техника и методика обучения плавания способом кролем на груди.
27. Техника и методика обучения плаванию способом кролем на спине.
28. Физическая подготовка пловца.
29. Виды поворотов в плавании.
30. Характеристика техники ныряния.
31. Характеристика прикладного плавания.



32. Характеристика основных методов обучения плаванию.
33. Игры и развлечения на воде.
34. Средства обучения плаванию.

### **Критерии оценки устного ответа на вопросы по дисциплине**

#### **«Теория и методика плавания»:**

✓ 5 баллов - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.

✓ 4 - балла - знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.

✓ 3 балла – фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определенно и последовательно изложить ответ.

✓ 2 балла – незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.

### **7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов**

- 1. Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?**
  1. плотность
  2. теплопроводность
  3. текучесть
  4. теплоемкость
  
- 2. При какой температуре замерзает пресная вода?**
  1. при 4°C
  2. при -5°C
  3. при -10°C
  4. при 0°C
  
- 3. Как изменяется плотность человека при дыхании?**
  1. при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается
  2. при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается
  3. при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается
  4. при вдохе и выдохе плотность не изменяется
  
- 4. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?**
  1. потому что морская вода теплее речной
  2. потому что морская вода менее плотная
  3. потому что плотность морской воды выше пресной из-за наличия в ней растворенных солей
  4. потому что в морской воде легче дышать
  
- 5. Чему равняется плотность пресной воды?**

1. примерно  $500 \text{ кг/м}^3$
2. примерно  $700 \text{ кг/м}^3$
3. примерно  $2000 \text{ кг/м}^3$
4. примерно  $1000 \text{ кг/м}^3$

**6. На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции?**

1. на 3
2. на 2
3. на 1,5
4. на 4

**7. Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди?**

1. при движении ноги вниз
2. при движении ноги вверх
3. при движении ноги вверх и вниз
4. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

**8. Какая фаза работы ног называется опорной (рабочей) при плавании кролем на спине?**

1. при движении ноги вниз
2. при движении ноги вверх
3. при движении ноги вверх и вниз
4. при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

**9. Какова величина угла атаки тела при плавании кролем на груди?**

1.  $4-10^\circ$
2.  $10-12^\circ$
3.  $12-16^\circ$
4.  $16-20^\circ$

**10. На сколько гребков необходимо делать вдох в плавании кролем на спине?**

1. на 2
2. на 3
3. на 4
4. дыхание относительно свободное и выполняется в зависимости от темпа.

**11. Каково условие соотношения плотности тела и воды при определении плавучести тела?**

1. если плотность тела больше плотности воды, оно тонет
  2. если плотность тела меньше плотности воды, то оно тонет
  3. если плотность тела больше плотности воды, то оно плавает
- плотность не влияет на плавучесть

**12. Определите правильное соотношение физических свойств теплопроводности и плотности у воды и воздуха?**

1. Вода обладает меньшей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
2. Вода обладает большей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
3. Вода обладает большей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом
4. Вода обладает меньшей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом

**13. Что означает физическое свойство теплопроводность?**

1. накапливать тепло

2. удерживать тепло
3. способность материала или вещества вырабатывать тепло
4. способность материала или вещества передавать через свою толщу тепловой поток, возникающий вследствие разности температур

**14. Что означает статическое плавание?**

1. отсутствие движения
2. двигательные действия руками и ногами
3. напряжение тела во время движений
4. напряжение мышц рук и ног во время гребков

**15. Что означает динамическое плавание?**

1. плавание с помощью разнообразных двигательных действий
  2. неподвижное плавание
  3. плавание в команде «Динамо»
- фигуры в плавании

**16. К какой группе видов спорта относится плавание?**

1. циклические
2. ациклические
3. смешанные
4. повторно-интервальные

**17. Какое понятие техники наиболее целесообразно применять в обучении и тренировке спортсменов?**

1. идеальная
2. образцовая
3. правильная
4. рациональная

**18. Назовите критерий рациональности двигательных действий в технике?**

1. красота движений
2. соответствие современному эталону (образцу)
3. эффективность решения двигательной задачи
4. правильность исполнения

**19. Что такое темп?**

1. количество движений на дистанции
2. количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени
3. количество вдохов-выдохов
4. длительность двигательного цикла

**20. Что означает «фаза движения»?**

1. то же, что и ритм
2. то же, что и темп, тождественное понятие
3. часть движения, имеющая свои конкретные особенности
4. целое движение

**21. Чем следует руководствоваться при нормировании продолжительности занятий по плаванию в воде?**

1. температурой воздуха
2. температурой воды
3. температурой воды и воздуха
4. собственными ощущениями тепла и холода

**22. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?**

1. дыхательная и сердечно-сосудистая
2. мышечная и нервная
3. выделительная и мышечная
4. дыхательная и мышечная

23. Что означает стабильность техники?

1. сохранение согласованности движений
2. достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности
3. неизменяемый темп
- 4) неизменяемый ритм

24. В каком возрасте можно заниматься плаванием?

1. в любом, без всяких ограничений
2. в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям
3. в дошкольном и младшем школьном возрасте
4. в школьном возрасте

25. Что означает принцип прикладной направленности?

1. прикладывать теоретические знания на практике
2. практическое использование умений и навыков в жизни
3. заниматься спортом
4. теоретические исследования

Ключи к тестовым заданиям

№ вопроса	Правильный ответ
1	1
2	4
3	2
4	3
5	4
6	3
7	1
8	2
9	1
10	4
11	1
12	2
13	4
14	1
15	1
16	1
17	4
18	3
19	2
20	3
21	3
22	1
23	2
24	2
25	2

**Шкала оценивания** (за правильный ответ дается 1 балл)

«неудовлетворительно» – 50% и менее

«удовлетворительно» – 51-80%

«хорошо» – 81-90%

«отлично» – 91-100%

**Критерии оценки тестового материала по дисциплине**

**«Теория и методика плавания»:**

✓ 5 баллов - выставляется студенту, если выполнены все задания варианта, продемонстрировано знание фактического материала (базовых понятий, алгоритма, факта).

✓ 4 балла - работа выполнена вполне квалифицированно в необходимом объеме; имеются незначительные методические недочёты и дидактические ошибки. Продemonстрировано умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; понятен творческий уровень и аргументация собственной точки зрения

✓ 3 балла – продемонстрировано умение синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей в рамках определенного раздела дисциплины;

✓ 2 балла - работа выполнена на неудовлетворительном уровне; не в полном объеме, требует доработки и исправлений и исправлений более чем половины объема.

#### **7.2.4. Бально-рейтинговая система оценки знаний бакалавров**

Согласно Положения о бально-рейтинговой системе оценки знаний бакалавров баллы выставляются в соответствующих графах журнала (см. «Журнал учета бально-рейтинговых показателей студенческой группы») в следующем порядке:

«Посещение» - 2 балла за присутствие на занятии без замечаний со стороны преподавателя; 1 балл за опоздание или иное незначительное нарушение дисциплины; 0 баллов за пропуск одного занятия (вне зависимости от уважительности пропуска) или опоздание более чем на 15 минут или иное нарушение дисциплины.

«Активность» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем за демонстрацию студентом знаний во время занятия письменно или устно, за подготовку домашнего задания, участие в дискуссии на заданную тему и т.д., то есть за работу на занятии. При этом преподаватель должен опросить не менее 25% из числа студентов, присутствующих на практическом занятии.

«Практическое выполнение заданий преподавателя или «тестирование» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем по результатам контрольной работы или тестирования группы, проведенных во внеаудиторное время. Предполагается, что преподаватель по согласованию с деканатом проводит подобные мероприятия по выявлению остаточных знаний студентов не реже одного раза на каждые 36 часов аудиторного времени.

«Отработка» - от 0 до 2 баллов выставляется за отработку каждого пропущенного лекционного занятия и от 0 до 4 баллов может быть поставлено преподавателем за отработку студентом пропуска одного практического занятия или практикума. За один раз можно отработать не более шести пропусков (т.е., студенту выставляется не более 18 баллов, если все пропущенные шесть занятий являлись практическими) вне зависимости от уважительности пропусков занятий.

«Пропуски в часах всего» - количество пропущенных занятий за отчетный период умножается на два (1 занятие=2 часам) (заполняется делопроизводителем деканата).

«Пропуски по неуважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Попуски по уважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Корректировка баллов за пропуски» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Итого баллов за отчетный период» - сумма всех выставленных баллов за данный период (графа заполняется делопроизводителем деканата).

**Таблица перевода бально-рейтинговых показателей в отметки традиционной системы оценивания**

Соотношение часов лекционных и практических занятий	0/2	1/3	1/2	2/3	1/1	3/2	2/1	3/1	2/0	Соответствие отметки коэффициенту
Коэффициент соответствия балльных показателей традиционной отметке	1,5	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	«зачтено»
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	«удовлетворительно»
	2	1,75	1,65	1,6	1,5	1,4	1,35	1,25	-	«хорошо»
	3	2,5	2,3	2,2	2	1,8	1,7	1,5	-	«отлично»

Необходимое количество баллов для выставления отметок («зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично») определяется произведением реально проведенных аудиторных часов (n) за отчетный период на коэффициент соответствия в зависимости от соотношения часов лекционных и практических занятий согласно приведенной таблице.

«Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы» заполняется преподавателем на каждом занятии.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право отработать занятия по индивидуальному графику.

Студенту, набравшему количество баллов менее определенного порогового уровня, выставляется оценка "неудовлетворительно". Порядок ликвидации задолженностей и прохождения дальнейшего обучения регулируется на основе действующего законодательства РФ и локальных актов КЧГУ.

Текущий контроль по лекционному материалу проводит лектор, по практическим занятиям – преподаватель, проводивший эти занятия. Контроль может проводиться и совместно.

## **8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса**

### **8.1. Литература:**

#### **а) основная литература:**

1. Агеева, Г. Ф. Плавание: учебное пособие / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 64 с. - ISBN 978-5-8114-7223-9. - URL: <https://e.lanbook.com/book/169778> (дата обращения: 31.05.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.

2. Лушпа, А. А. Плавание: учебное пособие / А. А. Лушпа; Кемеровский государственный университет. - Кемерово: КемГУ, 2012. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1333-4. - URL: <https://e.lanbook.com/book/44365> (дата обращения: 31.05.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.

3. Петрова, Н. Л. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом: пособие / Петрова Н.Л., Баранов В.А. - Москва: Человек, 2013. - 148 с. - ISBN 978-5-906131-07-2. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/914405> (дата обращения: 31.05.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

4. Плавание: учебник / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 290 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-011850-5. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1140489> (дата обращения: 31.05.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

5. Токарь, Е. В. Занятия по плаванию в вузе: учебное пособие / Е. В. Токарь; Амурский государственный университет. - Благовещенск: АмГУ, 2017. - 170 с. - URL: <https://e.lanbook.com/book/156565> (дата обращения: 31.05.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.

б. Чертов, Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание): учебное пособие / Чертов Н.В; Южный федеральный университет. - Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2012. - 136 с. - ISBN 978-5-9275-1044-3. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/551002> (дата обращения: 31.05.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

**б) дополнительная литература:**

1. Андрианов, Александр Инновационные технологии в плавании / Александр Андрианов. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2012. - 128 с.

2. Булах, И.М. Научите меня плавать / И.М. Булах. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 150 с.

3. Булгакова, Н. Ж. Игры у воды, на воде, под водой / Н.Ж. Булгакова. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 990 с.

4. Вангулов, Алексей Всерьез о курьезах большого спорта / Алексей Вангулов. - М.: Советский спорт, 2013. - 136 с.

5. Капотов, П. П. Обучение плаванию / П.П. Капотов. - М.: Воениздат, 2018. - 498 с.

6. Кардамонова, Н. Н. Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. - М.: Феникс, 2001. - 320 с.

7. Каунсилмен, Д.Е. Спортивное плавание / Д.Е. Каунсилмен. - М.: ЁЁ Медиа, 1982. - 963 с.

8. Коновалов, Е. Человек в воде / Е. Коновалов. - М.: Западно-сибирское книжное издательство, 1979.-144с.

9. Кравцов, А. Методика срочного контроля и коррекции техники плавания в соревновательных и тренировочных упражнениях / А. Кравцов. - М.:ТВТДивизион,2011.- 636 с.

10. Лафлин, Т. Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче / Т. Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011.- 803 с.

11. Лафлин, Терри Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому / Терри Лафлин. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2004. – 232с.

12. Методика использования индивидуальных дыхательных тренажеров комплексного воздействия в подготовке высококвалифицированных пловцов.-М.: Дивизион,2011.-168с.

13. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 248с.

14. Плавание. - М.: Физкультура и спорт, 1984.-288с.

15. Плавание.Библия тренера.-М.:Эксмо,2014.-416с.

16. Плавание.Книга-тренер.- М.: Эксмо, 2012.- 173 с.

17. Плавание. Упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей. - М.:Попурри,2013.- 274 с.

18. Пол Ньюсом. Эффективное плавание. Методика тренировки пловцов и триатлетов / Ньюсом Пол. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. - 323 с.

19. Протченко, Т. А. Техника плавания способом кроль на спине. Плакат / Т.А. Протченко, Ю.А. Семенов. - М.: Айрис-пресс, 2012. - 349 с. - 794 с.

20. 1.Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для студ.учреждений высш.проф. образования/А.А.Литвинов, А.В.Козлов, Е.В. Ивченко и др.под. ред. А.А.Литвинова.- М.: Издательский центр «Академия»,2013.-272с. (Сер.Бакалавриат).Спортивное плавание. Путь к успеху. В 2 книгах (комплект из 2

книг).М: Олимп,2011.- 324 с.

21. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание:учебник для студ. Учреждений высш.проф. образования /А.А.Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко и др./Под пед. А.А. Литвинова. – М.: Изд. Центр «Академия», 2013. – 272 с.

22. 23. Юрлов, С. А. Основы нормативного регулирования плавания как вида спорта и разрешения спортивных споров. Опыт Греции и Франции / С.А. Юрлов. - М.: Проспект, 2015. - 124 с.

**8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля) указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины «Теория и методика плавания»(модуля)**

1.Агеева, Г. Ф. Плавание: учебное пособие / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. - Санкт-Петербург: Лань, 2021. - 64 с. - ISBN 978-5-8114-7223-9. - URL: <https://e.lanbook.com/book/169778> (дата обращения: 31.05.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.

2.Лушпа, А. А. Плавание: учебное пособие / А. А. Лушпа; Кемеровский государственный университет. - Кемерово: КемГУ, 2012. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1333-4. - URL: <https://e.lanbook.com /book / 44365> (дата обращения: 31.05.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.

3.Петрова, Н. Л. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом: пособие / Петрова Н.Л., Баранов В.А. - Москва: Человек, 2013. - 148 с. - ISBN 978-5-906131-07-2. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/914405> (дата обращения: 31.05.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

4.Плавание: учебник / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 290 с. - ( Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-011850-5. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1140489> (дата обращения: 31.05.2021). – Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.

**9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины «Теория и методика плавания»**

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: краткое, схематичное, последовательное фиксирование основных положений, выводов, формулировок, обобщений; выделение ключевых слов, терминов. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросы, терминов, материала, вызывающего трудности. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Выполнение упражнений гимнастики. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат	Реферат: Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Самостоятельная работа	Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа. Изучение нового материала до его изложения на занятиях. Поиск, изучение и



	презентация информации по заданной теме, анализ научных источников. Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа. Подготовка к текущему контролю, к промежуточной аттестации.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

**Методические рекомендации к организации самостоятельной работы обучающихся** по дисциплине «Теория и методика плавания» предполагает более глубокую проработку ими отдельных тем курса, определенных программой. Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются:

- подготовка рефератов и докладов к практическим занятиям;
- самоподготовка по вопросам;
- подготовка к зачету и экзамену.

Важной частью самостоятельной работы является выполнение гимнастических упражнений, чтение учебной литературы. В процессе изучения данной дисциплины учитывается посещаемость лекций и практических занятий, а также качество и своевременность подготовки теоретических материалов: докладов, презентаций рефератов. По окончании изучения дисциплины проводится зачет по технике освоения способов плавания. Таким образом, усвоение учебного предмета в процессе изучения учебной и научной литературы является и подготовкой к зачету, а сам зачет становится формой проверки качества плавания и всего процесса учебной деятельности студента.

Студент, показавший высокий уровень владения знаниями, умениями и навыками по гимнастике, считается успешно освоившим учебный курс. В случае большого количества затруднений при раскрытии предложенного на зачете вопроса студенту предлагается повторная сдача в установленном порядке.

Для успешного овладения курсом необходимо выполнять следующие требования:

- 1) посещать все занятия, т.к. весь тематический материал взаимосвязан между собой и теоретического овладения пропущенного недостаточно для качественного усвоения;
- 2) все способы плавания изучаемые на практических занятиях должны быть освоены в срок;
- 3) обязательно выполнять все домашние задания;
- 4) проявлять активность на занятиях и при подготовке учебной практики, т.к. конечный результат овладения методикой проведения занятий по плаванию необходимым, в первую очередь, самому студенту;
- 5) в случаях пропуска занятий, по каким-либо причинам, обязательно «отрабатывать» пропущенное занятие преподавателю во время индивидуальных консультаций.

#### **Методические рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям**

Лекция - ведущая форма организации учебного процесса в вузе. 1/3 часть аудиторных занятий по курсу «Теория и методика плавания» составляют лекции, поэтому умение работать на них - насущная необходимость студента. Принято выделять три этапа этой работы. Первый - предварительная подготовка к восприятию, в которую входит просмотр записей предыдущей лекции, ознакомление с соответствующим разделом программы и предварительный просмотр учебника по теме предстоящей лекции, создание целевой установки на прослушивание.

Второй - прослушивание и запись, предполагающие внимательное слушание, анализ излагаемого, выделение главного, соотношение с ранее изученным материалом и личным опытом, краткую запись, уточнение непонятного или противоречиво изложенного материала путем вопросов лектору. Запись следует делать либо на отдельных пронумерованных листах, либо в тетради. Обязательно надо оставлять поля

для методических пометок, дополнений. Пункты планов, формулировки правил, понятий следует выделять из общего текста. Целесообразно пользоваться системой сокращений наиболее часто употребляемых терминов, а также использовать цветовую разметку записанного при помощи фломастеров.

Третий - доработка лекции: перечитывание и правка записей, параллельное изучение учебника, дополнение выписками из рекомендованной литературы.

### **Методические рекомендации по подготовке студентов к практическим занятиям**

Практические занятия являются важной составной частью учебного процесса в вузе, цель которых состоит в следующем:

- научно-теоретическое обобщение литературных источников;
- углубленное изучение (усвоение) учебного материала;
- приобретение навыков в освоении техники изучаемых двигательных действий (техники выполнения способов плавания, ныряния, поворотов, стартов и т.д.), а также творческой работы с документами и первоисточниками.

#### **Алгоритм подготовки студентов к практическим занятиям**

1. Прежде чем приступить к изучению темы, необходимо ознакомиться с теоретическими аспектами по изучаемой теме. Такой подход помогает быстро находить нужный материал к каждому из вопросов, не задерживаясь на второстепенном.

2. Продолжая подготовку к практическому занятию, необходимо отметить (найти) страницы в конспекте лекций, учебниках, учебных пособиях, чтобы иметь общее представление о изучаемом движении.

3. Затем следует изучить технику спортивных способов плавания на суше и в воде. Последовательность обучения технике плавательных движений записывать в конспект. Конспект помогает понять последовательность обучения и выделить основные положения методики.

#### **Методические рекомендации по написанию реферата**

Реферат - продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Написание реферата позволяет структурировать знания студентов.

**Реферат** (от латинского *referre* – докладывать, сообщить, излагать сущность какого-либо вопроса) – это письменный доклад или выступление по определённой теме с обобщением информации из одного или нескольких источников. Иными словами, реферат представляет собой изложение имеющихся в научной литературе концепций по заданной проблемной теме.

Реферат имеет самостоятельное научно-прикладное значение и является одной из форм отчетности и контроля знаний магистрантов.

Работая над рефератом, студент должен продемонстрировать не только основательное знание материала, но и умение самостоятельно разбираться в нем, систематизировать и творчески использовать основные идеи источников для раскрытия темы, логично строить содержание, связно и лаконично излагать материал.

Изложение материала должно носить проблемно-полемический характер, показывать различные точки зрения на избранную проблему, отражать собственные взгляды и комментарии автора реферата. Такой реферат становится важнейшим средством повышения теоретического и методического уровня профессиональных знаний студентов.

#### ***Этапы работы над рефератом***

**1. Выбор темы.** Основным критерием выбора темы реферата является научный интерес студента. Выбор темы должен иметь практическое и теоретическое обоснование, в то же время тема не должна быть слишком общей и глобальной, так как небольшой объем работы (до 20 страниц) не позволит раскрыть ее. При выборе темы необходимо учитывать полноту ее освещения в имеющейся научной литературе.

**2. Составление списка литературы.** Перед началом работы над рефератом следует наметить основные направления разработки выбранной темы, логически разделить ее на 3–4 основных раздела, а затем, исходя из очерченного круга проблем, подбирать литературу. Прежде всего следует воспользоваться рекомендованной по учебной программе литературой по выбранной теме. Студент имеет право значительно расширить список использованных источников, вплоть до архивных. Начинать знакомство с избранной темой лучше всего с чтения обобщающих работ по данной проблеме, постепенно переходя к узкоспециальной литературе. Большую помощь студенту могут оказать специальные научные журналы, в которых можно найти рецензии на монографии, статьи и обзоры по интересующей его проблеме. При этом следует сразу же составлять библиографическое описание используемых источников, т.е. фиксировать выходные данные: автор, название, место и год издания, издательство, страницы.

**3. Составление тезисов как логико-информационной опоры.** На основе анализа прочитанного и просмотренного материала по данной теме следует составить *тезисы* по основным смысловым блокам, с пометками, собственными суждениями и оценками.

**4. Составление плана.** Правильно построенный план помогает систематизировать материал и обеспечить последовательность его изложения.

Наиболее традиционной является следующая **структура** реферата:

Титульный лист

Содержание

Введение

1. (полное наименование главы).

1.1. (полное название параграфа);

1.2

2. (полное наименование главы).

2.1 (полное название параграфа);

2.2.

Заключение

Библиографический список

Приложения (по усмотрению автора).

Во **Введении** обосновывается актуальность выбранной темы, формулируются цели работы и основные вопросы, которые предполагается раскрыть в реферате, указываются используемые материалы и дается их краткая характеристика с точки зрения полноты освещения избранной темы. Объем введения не должен превышать 1-1,5 страницы.

**Основная часть** реферата может быть представлена двумя или несколькими главами, которые могут включать 2-3 параграфа (подпункта, раздела).

В этой части реферата достаточно полно и логично излагаются главные положения в используемых источниках, раскрываются все пункты плана с сохранением связи между ними и последовательности перехода от одного к другому. Материал в реферате рекомендуется излагать своими словами, не допуская дословного переписывания из литературных источников без оформления внутритекстовых библиографических ссылок. В тексте обязательны ссылки на первоисточники. Работа должна быть написана грамотным литературным языком.

**Заключение.** В этой части обобщается изложенный в основной части материал, формулируются общие выводы с учетом опубликованных в литературе различных точек зрения по проблеме, рассматриваемой в реферате, сопоставления их и личного мнения автора реферата. Заключение по объему не должно превышать 1-2 страниц.

**Библиографический список**(список литературы). В нём указывается реально использованная для написания реферата литература, периодические издания и электронные источники информации. Список составляется согласно правилам библиографического описания.

Оформляется реферат в соответствии с требованиями ГОСТа.

**Основные правила оформления и изложения материала:**

- титульный лист реферата оформляется в соответствии с действующими стандартами;
- все источники сопровождаются библиографическим описанием;
- прямое заимствование текста без указания источника в реферате не допускается;
- приводимая цитата из источника берется в кавычки;
- в реферате должна применяться стандартизованная терминология, принятая в научной или технической литературе;
- термины и словосочетания, многократно применяемые в реферате, после первого употребления допускается заменять аббревиатурой и текстовыми сокращениями;
- в реферат допускается включать таблицы, графики, схемы, если они отражают основное содержание работы или сокращают текст реферата;
- названия фирм, учреждений, организаций и предприятий должны именоваться так, как они именуются в источнике.

**Критерии оценки качества реферата преподавателем.**

Подготовленный и оформленный в соответствии с требованиями реферат оценивается преподавателем по следующим критериям:

- достижение поставленной цели и задач исследования;
- уровень эрудированности автора по изученной теме (знание автором состояния изучаемой проблематики, цитирование источников, степень использования в работе результатов исследований);
- личные заслуги автора реферата (новые знания, которые получены помимо образовательной программы, новизна материала и рассмотренной проблемы, научное значение исследуемого вопроса);
- культура письменного изложения материала (логичность подачи материала, грамотность автора);
- культура оформления материалов работы (соответствие реферата всем стандартным требованиям);
- степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению);
- использование литературных источников.

**Критерии оценки:**

- оценка **«зачтено»** выставляется студенту, если реферат подготовлен и оформлен в соответствии со всеми стандартными требованиями. Поставленные цели и задачи исследования достигнуты. Уровень эрудированности автора по изученной теме высок. Высокая степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению);

- оценка **«не зачтено»**. Отсутствует обоснование актуальности выбранной темы, не сформулированы цели работы и основные вопросы, которые предполагается раскрыть в реферате. Студент не продемонстрировал основательное знание материала, умение самостоятельно разбираться в нем; не систематизированы и творчески не использованы основные идеи источников для раскрытия темы. Студент не смог логично построить содержание, связно и лаконично изложить материал.

**10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Теория и методика плавания» (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

В процессе лекционных и семинарских занятий используется следующее программное обеспечение:

1. Операционная система MicrosoftWindows. Номер лицензии: 46908830 США: Редмонд, штат Вашингтон
2. Офисные приложения MicrosoftOffice 2010 Std Номер лицензии: 48497090 США: Редмонд, штат Вашингтон
3. Система распознавания текста: ABBYY FineReader Идентификационный номер пользователя: 14\*\*\*\*ООО «Аби», 111141, г.Москва, ул.Плеханова, д.15, стр.2
4. Лонгитюд-ЭДК+ Лицензия: 553 ООО «Лонгитюд»
5. IBM SPSS Лицензия: L141224 ЗАО «Прогностические решения»

**11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Теория и методика плавания»**

- аудитория для чтения лекционного материала - 1
- Аптечка- 2 шт..
- Компьютеры - 1 шт..
- Доска ученическая -1 шт.
- Интерактивная доска -1 шт.
- Плавательный бассейн 1 шт.
- Оборудование для занятий плаванием: спасательные средства, плавательные доски и поплавки для ног и рук, лопатки ладонные, ласты для ног , «браслеты» для рук и ног, др.

**12. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом индивидуальных психофизических особенностей, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида.

Положение «Об обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в Карачаево-Черкесском государственном университете имени У.Д. Алиева» (Решение Ученого совета протокол № 13 от 1 июля 2015 г.).

Материально-техническая база для реализации программы:

1. Мультимедийные средства:  
интерактивные доски «SmartBoarfd», «Toshiba»;  
экраны проекционные на штативе 280\*120;  
мультимедиа-проекторы Epson, Benq, Mitsubishi, Aser;
  2. Презентационное оборудование:  
радиосистемы AKG, Shure, Quik;  
видео комплекты Microsoft, Logitech;  
микрофоны беспроводные;  
класс компьютерный мультимедийный на 21 мест;  
ноутбуки Aser, Toshiba, Asus, HP;
- Наличие компьютерной техники и специального программного обеспечения: имеются рабочие места, оборудованные рельефно-точечными клавиатурами (шрифт Брайля), программное

обеспечение NVDA с функцией синтезатора речи, с видео увеличителем, клавиатурой для лиц с ДЦП, роллером. Распределение специализированного оборудования.

### 13. Лист регистрации изменений

В рабочей программе внесены следующие изменения:

№	Внесенные изменения	Дата ученого совета университета, ученого совета института/факультета на котором были утверждены изменения
1.	Обновлены договоры на предоставление доступа к электронно-библиотечным системам и на использование комплектов лицензионного программного обеспечения	Решение ученого совета КЧГУ от 02.07 2020г.
2.	Обновлен договор на использование комплектов лицензионного программного обеспечения: оказание услуг по продлению лицензий на антивирусное программное обеспечение. Kaspersky Endpoint Security (номер лицензии 280E-210210-093403-420-2061). 2021-2023 годы	Решение ученого совета КЧГУ от 31 марта 2021г., протокол № 6
3.	Обновлены договоры на предоставление доступа к электронно-библиотечным системам: Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 5184 ЭБС от 25.03.2021г. (срок действия с 30.03.2021 по 30.03.2022г.) Электронно-библиотечная система «Лань». Договор №СЭБ НВ-294 от 01.12.2020г. Бессрочный.	Решение ученого совета КЧГУ от 31 марта 2021г., протокол № 6
4	Обновлены договоры: 1. На антивирус Касперского. (Договор №56/2023 от 25 января 2023г.). Действует до 03.03.2025г. 2. Договор № 915 ЭБС ООО «Знаниум» от 12.05.2023г. Действует до 15.05.2024г.	Решение ученого совета Протокол №8 от 29.06.2023г.