

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

Факультет физической культуры
Кафедра спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
И. о. проректора по УР
М. Х. Чанкаев
«30» апреля 2025 г., протокол № 8

Рабочая программа дисциплины

Плавание

(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки

Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

очная / заочная

Год начала подготовки – 2023

Карачаевск, 2025

Составитель: к.пед.наук., доц. Саркисова Н.Г.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940, образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль - Спортивная тренировка в избранном виде спорта; локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры Спортивных дисциплин на 2025-2026 уч. год, Протокол № 8 от 25.04.2025 г.

Завкафедрой, канд. пед. наук

Кочкаров Э.Э.

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. Наименование дисциплины «Плавание»

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

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

Цели и задачи дисциплины определены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки «Физическая культура» направленность (профиль) «Спортивная тренировка в избранном виде спорта».

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Плавание» (Б1.0.17) относится к обязательной части «Теория и методика обучения базовым видам спорта» Б1. 0.17.01

Дисциплина (модуль) изучается на 2 курсе в 4 семестре.

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
Индекс	Б1.О.17.04
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Учебная дисциплина «Плавание» является базовой, знакомит студентов с самыми общими представлениями о профессии учителя по физической культуре и опирается на входные знания, полученные в общеобразовательной школе.	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
Изучение дисциплины «Плавание» 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 «Плавание» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося: УК-2, УК-8, ОПК-4, ОПК-7.

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ООП	Индикаторы достижений компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
УК-2.	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из	УК .Б-2.1 Определяет круг задач в рамках поставленной цели, определяет связи между ними. УК – Б.2.2. Предлагает способы решения поставленных задач и	Знать: содержание плавания как средство физического воспитания и спорта и его влияния на здоровье человека Уметь: самостоятельно получать знания о значении плавания для формирования жизненно важных умений и

	действующих правовых норм, имеющих ресурсов и ограничений	<p>ожидаемые результаты; оценивает предложенные способы с точки зрения соответствия цели проекта.</p> <p>УК.Б.2.3. Планирует реализацию задач в зоне своей ответственности с учетом имеющихся ресурсов и ограничений, действующих правовых норм.</p> <p>УК.Б.2.4. Выполняет задачи в зоне своей ответственности в соответствии с запланированными результатами и точками контроля, при необходимости корректирует способы решения задач</p> <p>УК.Б.2.5. Представляет результаты проекта, предлагает возможности их использования и/или совершенствования.</p>	<p>навыков в системе воспитания школьников.</p> <p>Владеть: навыками использования информации для оценки влияния плавания на состояния здоровья занимающихся и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий методами медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся.</p>
УК-8.	Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных действий	<p>УК-Б. 8.1.Анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений).</p> <p>УК.Б-8.2. Выявляет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных мероприятий.</p> <p>УК.Б-8.4. Разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; оказывает первую</p>	<p>Знать: условия безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами</p> <p>Уметь: использовать условия безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами средства индивидуальной и коллективной защиты обучающихся;</p>

		помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях.	Владеть: основными правилами поведения и созданием условий безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами
ОПК-4	Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-Б-4.1.Объясняет терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в плавании. ОПК-Б-4.2.Применяет методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач. ОПК-Б-4.3.Осуществляет тренировочный процесс по плаванию с соблюдением принципов спортивной тренировки.	Знать: терминологию плавания. Уметь: применять технические средства и методы для обучения и совершенствования техники спортивного и прикладного плавания. Владеть: навыками организации и проведения занятий по плаванию и участия в спортивных соревнованиях.
ОПК-7	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-Б.7.1.Разъясняет в простой доступной форме правила техники плавания, безопасности при выполнении упражнения и использовании спортивного инвентаря ОПК-Б.7.2.Распознает признаки неотложных состояний и травматических повреждений, оказывает первую доврачебную помощь ОПК-Б.7.3.Обеспечивает безопасность проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных	Знать правила техники плавания, безопасности при использовании спортивного инвентаря Уметь: распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений, оказывать первую доврачебную помощь Владеть: навыками безопасности при проведении учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий по плаванию

		мероприятий плаванию.	
--	--	-----------------------	--

4. Объем дисциплины «Плавание» 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 «Плавание» составляет 5 ЗЕТ, 180 академических часов.

Объём дисциплины	Всего часов	Всего часов
	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	180	180
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)	72	14
Аудиторная работа (всего):		
в том числе:		
лекции	18	4
семинары, практические занятия	54	10
практикумы	Не предусмотрено	Не предусмотрено
лабораторные работы	Не предусмотрено	Не предусмотрено
Внеаудиторная работа:		
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.		
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	72	158
Контроль самостоятельной работы	36	8
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	Экзамен	Экзамен

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

5.1. Разделы дисциплины «Плавание» 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)					
		Всего 180час.5 зет	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
			Лек	Пр	Лаб			
			18	54		72		
1.	Тема: Плавание как		2	2			УК- 2	

	учебная дисциплина						ОПК-4	
2.	Тема: История зарождения и развития плавания (л/з).		2	2		4	УК- 8 ОПК-4	Собеседование Доклад Реферат
3.	Тема: История развития плавания в России (л.з).		2	4		4	ОПК-7 УК-2	Устный опрос Подготовка презентации
4.	Тема: Научно-теоретические основы техники плавания		2	4		8	ОПК-4 УК- 8	Устный опрос
5.	Тема: Основы техники спортивного плавания		2	6		10	ОПК7 УК-8	Устный опрос
6	Тема: Основы техники спортивного способа плавания кролем на груди и спине.		2	8		10	ОПК-7 ОПК-4	Блиц опрос, выполнение Практического задания
7.	Тема: Основы техники спортивных способов плавания брассом и баттерфляй		2	8		10	ОПК-7	Выполнение практического задания
8.	Тема: Основы методики обучения спортивным способам плавания		2	8		10	УК-8 ОПК-7	Выполнение практического задания
9.	Тема: Основы техники и методики обучения стартов и поворотов в плавании		2	8		10	ОПК-7	Выполнение практического задания
10.	Средства обучения спортивным способам плавания в школе.			2		6	УК- 7 ОПК-4 ПК-2	Устный опрос
11	Сдача нормативов по плаванию комплекса ГТО.			2			ОПК-4,ОПК-7, УК-7	Выполнение практического задания

Для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
			Всего 180час.5 зет	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения
				Лек	Пр	Лаб		
				4	10		158	
1.	Тема: Плавание как учебная дисциплина			2			14	УК- 2 ОПК-4
2.	Тема: История зарождения и развития плавания (л/з).						14	УК- 8 ОПК-4
3.	Тема: История развития						14	ОПК-7 УК-2

	плавание в России (Л.З).							презентации
4.	Тема: Научно-теоретические основы техники плавания					14	ОПК-4 УК- 8	Устный опрос
5.	Тема: Основы техники спортивного плавания		2			14	ОПК7 УК-8	Устный опрос
6	Тема: Основы техники спортивного способа плавания кролем на груди и спине.			2		14	ОПК-7 ОПК-4	Блиц опрос, выполнение Практического задания
7.	Тема: Основы техники спортивных способов плавания брассом и баттерфляй			2		14	ОПК-7	Выполнение практического задания
8.	Тема: Основы методики обучения спортивным способам плавания			2		14	УК-8 ОПК-7	Выполнение практического задания
9.	Тема: Основы техники и методики обучения стартов и поворотов в плавании			2		14	ОПК-7	Выполнение практического задания
10.	Средства обучения спортивным способам плавания в школе.			2		16	УК- 7 ОПК-4 ПК-2	Устный опрос
11	Сдача нормативов по плаванию комплекса ГТО.					16	ОПК-4,ОПК-7, УК-7	Выполнение практического задания

5.2. Виды занятий и их содержание

5.2.1. Тематика и краткое содержание лекционных занятий по дисциплине «Плавание»

Лекционное занятие №1

Тема Плавание как учебная дисциплина

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии

1. Классификация предмета «Плавание»
2. Спортивное плавание.
3. Прикладное и оздоровительное плавание
4. Водные виды спорта

Лекционное занятие № 2

Тема: История развития плавания в России

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Место плавания в системе физического воспитания.
2. Плавание как вид спорта
3. История возникновения и развития плавания.

Лекционное занятие № 3

Тема : История развития плавания в России

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Плавание в России в XVIII и XIX в. .
2. Плавание в России в начале XX в
3. Состояние плавания в России с 1917—1941 гг.
4. Плавание в годы Великой Отечественной войны
5. Развитие плавания в послевоенный период
6. Анализ выступлений пловцов на Олимпийских играх

Лекционное занятие № 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.

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.

Лекционное занятие 6.

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

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Техника плавания кролем на груди (вольный стиль).
2. Техника плавания кролем на спине

Лекционное занятие 7.

Тема: Основы техники спортивных способов плавания брассом и баттерфляй

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Техника плавания брассом
2. Техника плавания баттерфляй

Лекционное занятие № 8

Тема: Основы методики обучения спортивным способам плавания

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Принципы обучения
2. Методы обучения и преподавания

Лекционное занятие № 9

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

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Техника стартов в спортивном плавании
2. Техника поворотов в спортивном плавании
3. Техника поворотов при плавании кролем на груди. Открытый и закрытый поворот.
4. Техника поворотов при плавании брассом и дельфин

5.2.2. Тематика практических занятий

Практическое занятие 1

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии

1. Классификация предмета «Плавание»
2. Спортивное плавание.
3. Прикладное и оздоровительное плавание
4. Водные виды спорта

Практическое занятие № 2

Тема: История развития плавания

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Место плавания в системе физического воспитания.
2. Плавание как вид спорта
3. История возникновения и развития плавания

Практическое занятие № 3-4

Тема: История развития плавания в России

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Развитие плавания в мировой истории
2. Развитие плавания в России.

Практическое занятие № -5-6

Тема : Основы техники спортивного плавания

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Общие сведения.
2. Физические свойства воды.
3. Равновесие тела в воде.
4. Гидростатическое давление.
5. Виды сопротивления движению тела в воде.

Практические занятия № 7-9

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.

Практическое занятие 10-13.

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 14-17

Тема: Основы техники спортивных способов плавания брассом и баттерфляй

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Техника специальных и общеразвивающих упражнений на суше и на тренажерах.

2. Техника плавания брассом
3. Техника плавания баттерфляй

Практическое занятие № 18-21

Тема: Основы методики обучения спортивным способам плавания

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Принципы обучения
2. Методы обучения и преподавания плавания в школе

Практическое занятие № 22-25

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. Техника поворотов при плавании кролем на груди:
открытый и закрытый поворот.
4. Техника поворотов при плавании брассом и дельфин

Практическое занятие № 26

Тема: Средства обучения спортивным способам плавания в школе.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Средства обучения плаванию.
2. Игры и развлечения на воде
3. Плавание в общеобразовательной школе.

Практическое занятие №27.

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 «Плавание» (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности:

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	10
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	10
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа	12
Подготовка к текущему контролю	8

Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	10
Подготовка к промежуточной аттестации	4
Итого СРО	54

6. Образовательные технологии

При проведении лекционных и практических занятий по дисциплине «Плавание» 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 «Плавание»

7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивание			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
УК-2 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении и чрезвычайных ситуаций	. УК .Б-2.1 Определяет круг задач в рамках поставленной цели, определяет связи между ними.	Не знает круг задач в рамках поставленной цели, определяет связи между ними.	Частично знает круг задач в рамках поставленной цели, определяет связи между ними.	Знает круг задач в рамках поставленной цели, определяет связи между ними.	В полном объеме знает круг задач в рамках поставленной цели, определяет связи между ними.
		Не умеет определять круг задач в рамках поставленной цели, определяет связи между ними.	Частично умеет определять круг задач в рамках поставленной цели, определяет связи между ними.	Умеет определять круг задач в рамках поставленной цели, определяет связи между ними.	В полном объеме умеет определять круг задач в рамках поставленной цели, определяет связи между ними.
		Не владеет навыками определять круг задач в рамках поставленной цели, определяет связи между ними.	Частично владеет навыками определять круг задач в рамках поставленной цели, определяет связи между ними.	Владеет навыками определять круг задач в рамках поставленной цели, определяет связи между ними.	В полном объеме владеет навыками определять круг задач в рамках поставленной цели, определяет связи между ними.

[illegible]

[illegible]

Повышенный УК 2.	УК.Б.2.5. Представляет результаты проекта, предлагает возможности их использования и/или совершенствован ия	Не знает результаты проекта, предлагает возможности их использования и/или совершенствован ия	Частично знает результаты проекта, предлагает возможности их использования и/или совершенствован ия	Знает результаты проекта, предлагает возможности их использования и/или совершенствован ия	В полном объеме знает результаты проекта, предлагает возможности их использования и/или совершенствован ия
		Не умеет пред- ставлять резуль- таты проекта, предлагает воз- можности их использования и/или совершен- ствования	Частично умеет представлять результаты проекта, предлагает воз- можности их использования и/или совершен- ствования	Умеет пред- ставлять резуль- таты проекта, предлагает воз- можности их использования и/или совершен- ствования	В полном объеме умеет пред- ставлять резуль- таты проекта, предлагает воз- можности их использования и/или совершен- ствования
		Не владеет навыками пред- ставлять резуль- таты проекта, предлагает воз- можности их использования и/или совершен- ствования	Частично владеет навыками пред- ставлять резуль- таты проекта, предлагает воз- можности их использования и/или совершен- ствования	Владеет навыками пред- ставлять резуль- таты проекта, предлагает воз- можности их использования и/или совершен- ствования	В полном объеме владеет навыками представлять результаты про- екта, предлагает возможности их использования и/или совершен- ствования
	<p>Знать: содержание плавания как средство физического воспитания и спорта и его влияния на здоровье человека</p> <p>Уметь: самостоятельно получать знания о значении плавания для формирования жизненно важных умений и навыков в системе воспитания школьников.</p> <p>Владеть: навыками использования информации для оценки влияния плавания на состояния здоровья занимающихся и вносить соответствующие коррективы в процесс занятий плаванием с использованием методов медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся</p>				
УК-8 Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятель- ности, в том числе при возникновении и чрезвычайны х ситуаций	УК.-Б.8.1. Анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений).	Не знает факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений).	Частично знает факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений).	Знает факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений).	В полном объеме знает факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений).
		Не умеет анализировать факторы вредного влияния элементов водной среды на организм занимающихся	Частично умеет анализировать факторы вредного влияния элементов водной среды на организм занимающихся	Умеет анализировать факторы вредного влияния элементов водной среды на организм занимающихся	В полном объеме анализирует факторы вредного влияния элементов водной среды на организм занимающихся

		Не владеет навыками анализа факторов вредного влияния элементов водной среды	Частично владеет навыками анализа факторов вредного влияния элементов водной среды	Владеет навыками анализа факторов вредного влияния элементов водной среды	В полном объеме владеет навыками анализа факторов вредного влияния элементов водной среды
	УК.Б-8.2. Выявляет проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных мероприятий.	Не знает проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте (бассейн);	Частично знает проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте (бассейн);	Знает проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте (бассейн);	В полном объеме знает проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте (бассейн);
		Не умеет выявлять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте (бассейн)	Частично умеет выявлять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте (бассейн);	Умеет выявлять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте (бассейн);	В полном объеме умеет выявлять проблемы, связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте (бассейн);
		Не владеет содержанием проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных мероприятий.	Частично владеет содержанием проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных мероприятий.	Владеет содержанием проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных мероприятий	В полном объеме владеет содержанием проблем, связанных с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных мероприятий
	УК.Б-8.4. Разъясняет правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения; оказывает первую помощь, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях	Не знает правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения Не умеет разъяснять правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения;	Частично знает правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения Частично умеет разъяснять правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения;	Знает правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения Умеет разъяснять правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения;	В полном объеме знает правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения В полном объеме умеет разъяснять правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций природного и техногенного происхождения;

		Не владеет навыками оказания первой медицинской помощи, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях	Частично владеет навыками оказания первой медицинской помощи, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях	Владеет навыками оказания первой медицинской помощи, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях	В полном объеме владеет навыками оказания первой медицинской помощи, описывает способы участия в восстановительных мероприятиях
		Повышенный УК-8			
		<p>Знать: условия безопасной и комфортной образовательной среды (бассейн), способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами;</p> <p>Уметь: использовать условия безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами средства индивидуальной и коллективной защиты обучающихся</p> <p>Владеть: основными правилами поведения и созданием условий безопасной и комфортной образовательной среды, способствующей сохранению жизни и здоровья обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями и санитарно-гигиеническими нормами.</p>			
ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-Б-4.1.Объясняет терминологию, средства и методы технической подготовки, двигательную задачу в избранном виде спорта	Не знает терминологию плавания, средства и методы технической и двигательной подготовки	Частично знает терминологию плавания, средства и методы технической и двигательной подготовки	Знает терминологию плавания, средства и методы технической и двигательной подготовки	В полном объеме знает терминологию плавания, средства и методы технической и двигательной подготовки
		Не умеет объяснять терминологию, задачи, средства и методы технической и двигательной подготовки, в плавании	Частично умеет объяснять задачи, терминологию, средства и методы технической и двигательной подготовки в плавании	Умеет объяснять задачи, терминологию, средства и методы технической и двигательной подготовки в плавании	Умеет в полном объеме объяснять задачи, терминологию, средства и методы технической и двигательной подготовки в плавании
		Не владеет навыками объяснять терминологию, задачи, средства и методы технической и двигательной подготовки в плавании	Частично владеет навыками объяснять терминологию, задачи, средства и методы технической и двигательной подготовки в плавании	Владеет навыками объяснять терминологию, задачи, средства и методы технической и двигательной подготовки в плавании	В полном объеме владеет навыками объяснять терминологию, задачи, средства и методы технической и двигательной подготовки в плавании

[illegible]

ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактики у травматизма, оказывать первую доврачебную помощь		принципов спортивной тренировки	принципов спортивной тренировки	принципов спортивной тренировки	спортивной тренировки
	Повышенный	<p>Знать правила техники плавания, безопасности при использовании спортивного инвентаря</p> <p>Уметь: распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений, оказывать первую доврачебную помощь</p> <p>Владеть: навыками безопасности при проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий по плаванию</p>			
	ОПК-Б.7.1. Разъясняет в простой доступной форме правила техники плавания, безопасности при выполнении упражнения и использовании спортивного инвентаря	Не знает правила техники плавания, безопасности при выполнении упражнения и использовании спортивного инвентаря	Частично знает правила техники плавания, безопасности при выполнении упражнения и использовании спортивного инвентаря	Знает правила техники плавания, безопасности при выполнении упражнения и использовании спортивного инвентаря	В полном объеме знает правила техники плавания, безопасности при выполнении упражнения и использовании спортивного инвентаря
		Не умеет разъяснять в простой и доступной форме правила техники плавания, безопасности при выполнении упражнения и использовании спортивного инвентаря	Частично умеет разъяснять в простой и доступной форме правила техники плавания, безопасности при выполнении упражнения и использовании спортивного инвентаря	Умеет разъяснять в простой и доступной форме правила техники плавания, безопасности при выполнении упражнения и использовании спортивного инвентаря	В полном объеме умеет разъяснять в простой и доступной форме правила техники плавания, безопасности при выполнении упражнения и использовании спортивного инвентаря
		Не владеет техникой плавания, безопасности при выполнении упражнения и использовании спортивного инвентаря	Частично владеет техникой плавания, безопасности при выполнении упражнения и использовании спортивного инвентаря	Владеет техникой плавания, безопасности при выполнении упражнения и использовании спортивного инвентаря	В полном объеме владеет техникой плавания, безопасности при выполнении упражнения и использовании спортивного инвентаря
	ОПК-Б.7.2. Распознает признаки неотложных состояний и травматических повреждений, оказывает первую доврачебную помощь	Не знает признаки неотложных состояний и травматических повреждений, оказывает первую доврачебную помощь	Частично знает признаки неотложных состояний и травматических повреждений, оказывает первую доврачебную помощь	Знает признаки неотложных состояний и травматических повреждений, оказывает первую доврачебную помощь	В полном объеме знает признаки неотложных состояний и травматических повреждений, оказывает первую доврачебную помощь
		Не умеет оказывает первую доврачебную помощь	Частично умеет оказывает первую доврачебную помощь	Умеет оказывает первую доврачебную помощь	В полном объеме умеет оказывает первую доврачебную помощь

		Не владеет навыками распознавания признаков неотложных состояний и травматических повреждений, оказания первой доврачебной помощи	Частично владеет навыками распознавания признаков неотложных состояний и травматических повреждений, оказания первой доврачебной помощи	Владеет навыками распознавания признаков неотложных состояний и травматических повреждений, оказания первой доврачебной помощи	В полном объеме владеет навыками распознавания признаков неотложных состояний и травматических повреждений, оказания первой доврачебной помощи
	ОПК-Б.7.3. Обеспечивает безопасность проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий по плаванию	Не знает обеспечения техники безопасности проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий по плаванию	Частично знает обеспечение техники безопасности проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий по плаванию	Знает обеспечение техники безопасности проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий по плаванию	В полном объеме знает обеспечение техники безопасности проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий по плаванию
		Не умеет обеспечивать технику безопасности проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий по плаванию	Частично умеет обеспечивать технику безопасности проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий по плаванию	Умеет обеспечивать технику безопасности проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий по плаванию	В полном объеме умеет обеспечивать технику безопасности проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий по плаванию
		Не владеет навыками обеспечения техники безопасности проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий по плаванию	Частично владеет навыками обеспечения техники безопасности проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий по плаванию	Владеет навыками обеспечения техники безопасности проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий по плаванию	В полном объеме владеет навыками обеспечения техники безопасности проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий по плаванию
	Повышенный	Знать правила техники плавания, безопасности при использовании спортивного инвентаря			
		Уметь: распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений, оказывать первую доврачебную помощь			

	Владеть: навыками безопасности при проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий по плаванию

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

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.
15. Виды сопротивления движению тела в плавании.
16. Прикладное плавание. Нырание: техника и обучение плаванию под водой.
17. Реализация принципов обучения при занятиях плаванием.
18. Методы обучения плаванию.
19. Средства обучения плаванию.
20. Меры безопасности при проведении занятий плаванием.
21. Подготовительные упражнения по освоению с водой.
22. Спасание утопающих.
23. Техника плавания кролем на груди.
24. Техника плавания кролем на спине.
25. Техника плавания брассом на груди.
26. Техника плавания баттерфляем.
27. Техника поворотов в спортивном плавании.
28. Техника стартов в спортивном плавании.
29. Подготовка учителя к уроку плаванием.
30. Этапы обучения плаванию.

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 спасения 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 «Плавание»:

✓ 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 кг/м^3
2. примерно 700 кг/м^3
3. примерно 2000 кг/м^3
4. примерно 1000 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
4. 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

«Плавание»:

✓ 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 объёме; имеются незначительные методические недочёты и дидактические ошибки. Пр продемонстрировано 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 объёме, требует доработки и исправлений и исправлений более чем половины объема.

7.2.4. Балльно-рейтинговая система оценки знаний бакалавров

Согласно Положения о балльно-рейтинговой системе оценки знаний бакалавров баллы выставляются в соответствующих графах журнала (см. «Журнал учета балльно-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 балльно-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](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](https://e.lanbook.com/book/156565) (дата обращения: 31.05.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.
6. **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. 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).
21. 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. 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.

9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

9.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

Функционирование ЭИОС обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование ЭИОС соответствует законодательству Российской Федерации.

Адрес официального сайта университета: <http://kchgu.ru>.

Адрес размещения ЭИОС ФГБОУ ВО «КЧГУ»: <https://do.kchgu.ru>.

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 249 эбс от 14.05.2025 г. Электронный адрес: https://znanium.com	от 14.05.2025 г. до 14.05.2026 г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2025 г. Электронный адрес: https://e.lanbook.com	от 11.02.2025 г. до 11.02.2026 г.
2025-2026 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: http://lib.kchgu.ru	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22.02.2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru	Бессрочный
2025-2026 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: http://polpred.com	Бессрочный

9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с расписанием занятий по образовательной программе. С описанием оснащённости аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащённости образовательного процесса по адресу: <https://kchgu.ru/sveden/objects/>

9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

- Microsoft Windows (Лицензия № 60290784), бессрочная;
- Microsoft Office (Лицензия № 60127446), бессрочная;
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная;
- CalculateLinux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная;
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная;
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с 25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.;
- Kaspersky Endpoint Security. Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025 г. Срок действия лицензии с 27.02.2025 г. по 07.03.2027 г.

9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Федеральный портал «Российское образование» - <https://edu.ru/documents/>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru/>

3. Базы данных Scopus издательства Elsevier <http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – <http://edu.ru>.
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window/edu.ru>.

10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева» созданы условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Специальные условия для получения образования по ОПВО обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определены «Положением об обучении лиц с ОВЗ в КЧГУ», размещенным на сайте Университета по адресу: <http://kchgu.ru>.

11. Лист регистрации изменений

В рабочей программе внесены следующие изменения:

Изменение	Дата и номер протокола ученого совета факультета/ института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений в ОПВО	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОПВО