

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
«29» апреля 2026 г., протокол № 7

Рабочая программа дисциплины

ПЛАВАНИЕ

(наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки

49.03.01 – Физическая культура

(шифр, название направления)

направленность (профиль) программы

Спортивная тренировка в избранном виде спорта

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная/заочная

Год начала подготовки – 2026

Карачаевск, 2026

Программу составил(а): *к.п.н. доц. Кочкаров Э.Э.*

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 №940, на основании учебного плана подготовки бакалавров по направлению 49.03.01 Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», локальных актов КЧГУ

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры ТОФК и туризма на 2026-2027 уч. год, протокол № 8 от 28.04.2026 г.

.

И.о. Завкафедрой, к.п.н., доцент

Кочкаров Э.Э.

Оглавление

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	5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	6
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)	6
6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы.....	8
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).....	11
7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций.....	11
7.2. Перевод балльно-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.	13
7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины	14
7.3.1. Перечень вопросов для экзамена	14
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	15
9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины	15
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	15
11. Лист изменений	18

1. Наименование дисциплины (модуля):

Плавание

Цели изучения дисциплины «Плавание»:

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

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.17.04 «Плавание» относится к блоку – «Блок 1.Дисциплины (модули)», к обязательной части.

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

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПВО	
Индекс	Б1.О.17.04
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Для освоения дисциплины обучающиеся используют компетенции, полученные на предыдущем уровне образования.	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
Изучение дисциплины «Плавание» необходимо для успешного освоения дисциплин профессионального цикла «Педагогика», «Психология», «Информационные технологии в образовании», «Физиология», «Теория и методика юношеского спорта» и другие, а также для прохождения всех видов практик.	

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:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ОПВО	Индикаторы достижения сформированности компетенций
УК-2	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и	УК-2.1. Определяет совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели, исходя из действующих правовых норм УК-2.2. Определяет ресурсное обеспечение для достижения поставленной цели УК-2.3. Оценивает вероятные риски и ограничения при решении поставленных задач

	ограничений	
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 конфликтов	УК-8.1. Оценивает факторы риска, умеет обеспечивать личную безопасность и безопасность окружающих УК-8.2. Использует необходимые методы защиты в чрезвычайных ситуациях УК-8.3. Формирует культуру безопасного и ответственного поведения в случае угрозы возникновения чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов
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 ОПК-Б-4.2. Применяет методы, средства и методические приемы при проведении занятий по избранному виду спорта в зависимости от поставленных задач; ОПК-4.3. Осуществляет тренировочный процесс по избранному виду спорта с соблюдением принципов спортивной тренировки
ОПК-7	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-Б-7.1. Разъясняет в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений 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 мероприятий.

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 (модуля) составляет 5 ЗЕТ, 180 академических часа.

Объём дисциплины	Всего часов		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения

Общая трудоемкость дисциплины	180		
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	72		14
Аудиторная работа (всего):	72		14
в том числе:			
лекции	18		4
семинары, практические занятия	54		10
практикумы	-		
лабораторные работы	-		
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-4 сем.		Экзамен

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

5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Очная форма обучения

	Курс/ семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемко сть (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
			Всего 180	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
				Лек.	Пр.	Лаб.	
1.	2/4	Плавание как учебная дисциплина	4	2	2		
2.	2/4	История зарождения и развития плавания	8	2	2		4
3.	2/4	История развития плавания в России	10	2	4		4
4.	2/4	Научно-теоретические	14	2	4		8

		основы техники плавания					
5.	2/4	Основы техники спортивного плавания	18	2	6		10
6.	2/4	Основы техники спортивного способа плавания кролем на груди и спине	18	2	8		10
7.	2/4	Основы техники спортивных способов плавания брассом и баттерфляй	20	2	8		10
8.	2/4	Основы методики обучения спортивным способам плавания	20	2	8		10
9.	2/4	Основы техники и методики обучения стартов и поворотов в плавании	20	2	8		10
10.	2/4	Средства обучения спортивным способам плавания в школе	8		2		6
11.	2/4	Сдача нормативов по плаванию комплекса ГТО.	2		2		
Итого			108	18	54		72+36 контроль

Заочная форма обучения

	Курс	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
			Всего 180	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
				Лек.	Пр.	Лаб.	
1.	2	Плавание как учебная дисциплина	16	2			14
2.	2	История зарождения и развития плавания	14				14

3.	2	История развития плавания в России	14				14
4.	2	Научно-теоретические основы техники плавания	14				14
5.	2	Основы техники спортивного плавания	16	2			14
6.	2	Основы техники спортивного способа плавания кролем на груди и спине	16		2		14
7.	2	Основы техники спортивных способов плавания брассом и баттерфляй	16		2		14
8.	2	Основы методики обучения спортивным способам плавания	16		2		14
9.	2	Основы техники и методики обучения стартов и поворотов в плавании	16		2		14
10.	2	Средства обучения спортивным способам плавания в школе	18		2		16
11.	2	Сдача нормативов по плаванию комплекса ГТО.	16				16
Итого			108	4	10		158+8 контроль

6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы

Лекционные занятия. Лекция является основной формой учебной работы в вузе, она является наиболее важным средством теоретической подготовки обучающихся. На лекциях рекомендуется деятельность обучающегося в форме активного слушания, т.е. предполагается возможность задавать вопросы на уточнение понимания темы и рекомендуется конспектирование основных положений лекции. Основная дидактическая цель лекции - обеспечение ориентировочной основы для дальнейшего усвоения учебного материала. Лекторами активно используются: лекция-диалог, лекция - визуализация,

лекция - презентация. Лекция - беседа, или «диалог с аудиторией», представляет собой непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Ее преимущество состоит в том, что она позволяет привлекать внимание слушателей к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей аудитории. Участие обучающихся в лекции – беседе обеспечивается вопросами к аудитории, которые могут быть как элементарными, так и проблемными.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Рекомендуется на первой лекции довести до внимания студентов структуру дисциплины и его разделы, а в дальнейшем указывать начало каждого раздела (модуля), суть и его задачи, а, закончив изложение, подводить итог по этому разделу, чтобы связать его со следующим. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины. Для эффективного проведения лекционного занятия рекомендуется соблюдать последовательность ее основных этапов:

1. формулировку темы лекции;
2. указание основных изучаемых разделов или вопросов и предполагаемых затрат времени на их изложение;
3. изложение вводной части;
4. изложение основной части лекции;
5. краткие выводы по каждому из вопросов;
6. заключение;
7. рекомендации литературных источников по излагаемым вопросам.

Лабораторные работы и практические занятия. Дисциплины, по которым планируются лабораторные работы и практические занятия, определяются учебными планами. Лабораторные работы и практические занятия относятся к основным видам учебных занятий и составляют важную часть теоретической и профессиональной практической подготовки. Выполнение студентом лабораторных работ и практических занятий направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по конкретным темам дисциплин математического и общего естественно-научного, общепрофессионального и профессионального циклов;
- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;
- развитие интеллектуальных умений у будущих специалистов: аналитических, проектировочных, конструктивных и др.;
- выработку при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива. Методические рекомендации разработаны с целью единого подхода к организации и проведению лабораторных и практических занятий.

Лабораторная работа — это форма организации учебного процесса, когда студенты по заданию и под руководством преподавателя самостоятельно проводят опыты, измерения, элементарные исследования на основе специально разработанных заданий. Лабораторная работа как вид учебного занятия должна проводиться в специально оборудованных учебных аудиториях. Необходимыми структурными элементами лабораторной работы, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также организация обсуждения итогов выполнения лабораторной работы. Дидактические цели лабораторных занятий:

- формирование умений решать практические задачи путем постановки опыта;
- экспериментальное подтверждение изученных теоретических положений, экспериментальная проверка формул, расчетов;
- наблюдение и изучения явлений и процессов, поиск закономерностей;
- изучение устройства и работы приборов, аппаратов, другого оборудования, их испытание;

- экспериментальная проверка расчетов, формул.

Практическое занятие — это форма организации учебного процесса, направленная на выработку у студентов практических умений для изучения последующих дисциплин (модулей) и для решения профессиональных задач. Практическое занятие должно проводиться в учебных кабинетах или специально оборудованных помещениях. Необходимыми структурными элементами практического занятия, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются анализ и оценка выполненных работ и степени овладения студентами запланированными умениями. Дидактические цели практических занятий: формирование умений (аналитических, проектировочных, конструктивных), необходимых для изучения последующих дисциплин (модулей) и для будущей профессиональной деятельности.

Семинар - форма обучения, имеющая цель углубить и систематизировать изучение наиболее важных и типичных для будущей профессиональной деятельности обучаемых тем и разделов учебной дисциплины. Семинар - метод обучения анализу теоретических и практических проблем, это коллективный поиск путей решений специально созданных проблемных ситуаций. Для студентов главная задача состоит в том, чтобы усвоить содержание учебного материала темы, которая выносится на обсуждение, подготовиться к выступлению и дискуссии. Семинар - активный метод обучения, в применении которого должна преобладать продуктивная деятельность студентов. Он должен развивать и закреплять у студентов навыки самостоятельной работы, умения составлять планы теоретических докладов, их тезисы, готовить развернутые сообщения и выступать с ними перед аудиторией, участвовать в дискуссии и обсуждении.

В процессе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет обучающимся проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Образовательные технологии. При проведении учебных занятий по дисциплине 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.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач, публичная презентация проекта и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать

их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций

Компетенции	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (отлично) (86-100% баллов)	Средний уровень (хорошо) (71-85% баллов)	Низкий уровень (удовлетворительно) (56-70% баллов)	Ниже порогового уровня (неудовлетворительно) (до 55 % баллов)
УК-2: Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.1. Знает действующие правовые нормы, необходимые для осуществления профессиональной деятельности	УК-2.1. Недостаточно знает действующие правовые нормы, необходимые для осуществления профессиональной деятельности	УК-2.1. Недостаточно знает действующие правовые нормы, необходимые для осуществления профессиональной деятельности	УК-2.1. Не знает действующие правовые нормы, необходимые для осуществления профессиональной деятельности
	УК-2.2. Умеет выделять область задач в рамках профессиональной деятельности, самостоятельно планировать собственную деятельность исходя из имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.2. Недостаточно умеет выделять область задач в рамках профессиональной деятельности, самостоятельно планировать собственную деятельность исходя из имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.2. Недостаточно умеет выделять область задач в рамках профессиональной деятельности, самостоятельно планировать собственную деятельность исходя из имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.2. Не умеет выделять область задач в рамках профессиональной деятельности, самостоятельно планировать собственную деятельность исходя из имеющихся ресурсов и ограничений
	УК-2.3. Владеет навыками сбора, практическим опытом применения нормативной базы в решении задач для осуществления профессиональной деятельности	УК-2.3. Недостаточно владеет навыками сбора, практическим опытом применения нормативной базы в решении задач для осуществления профессиональной деятельности	УК-2.3. Недостаточно владеет навыками сбора, практическим опытом применения нормативной базы в решении задач для осуществления профессиональной деятельности	УК-2.3. Не владеет навыками сбора, практическим опытом применения нормативной базы в решении задач для осуществления профессиональной деятельности
УК-8: Способен создавать и поддерживать в повседневной жизни и в профессиональной деятельности безопасные	УК-8.1. Знает факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических	УК-8.1. Недостаточно знает факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических	УК-8.1. Недостаточно знает факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических	УК-8.1. Не знает факторы вредного влияния элементов среды обитания (технических средств, технологических

условия жизнедеятельности для сохранения природной среды, обеспечения устойчивого развития общества, в том числе при угрозе и возникновении чрезвычайных ситуаций и военных конфликтов	процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений).	технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений).	технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений).	процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений).
	УК-8.2 Умеет анализировать факторы вредного влияния элементов водной среды на организм занимающихся	УК-8.2 Недостаточно умеет анализировать факторы вредного влияния элементов водной среды на организм занимающихся	УК-8.2 Недостаточно умеет анализировать факторы вредного влияния элементов водной среды на организм занимающихся	УК-8.2 Не умеет анализировать факторы вредного влияния элементов водной среды на организм занимающихся
	УК-8.2. Владеет навыками анализа факторов вредного влияния элементов водной среды	УК-8.2. Недостаточно владеет навыками анализа факторов вредного влияния элементов водной среды	УК-8.2. Недостаточно владеет навыками анализа факторов вредного влияния элементов водной среды	УК-8.2. Не владеет навыками анализа факторов вредного влияния элементов водной среды
ОПК-4: Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-4.1 Знает - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС	ОПК-4.1 Недостаточно знает - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС	ОПК-4.1 Недостаточно знает - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС	ОПК-4.1 Не знает - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС
	ОПК-4.2 Умеет применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учётом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся.	ОПК-4.2 Недостаточно умеет применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учётом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся.	ОПК-4.2 Недостаточно умеет применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учётом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся.	ОПК-4.2 Не умеет применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учётом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся.
	ОПК-4.3 Владеет навыками выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС	ОПК-4.3 Недостаточно владеет навыками выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС	ОПК-4.3 Недостаточно владеет навыками выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС	ОПК-4.3 Не владеет навыками выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС

ОПК-7: Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-7.1. Знает категории и понятия в области лечебной физической культуры и массажа; содержание задач и целей проведения лечебной физической культуры и массажа; специфику знаний о методах лечебной физической культуры и массажа.	ОПК-7.1. Недостаточно знает категории и понятия в области лечебной физической культуры и массажа; содержание задач и целей проведения лечебной физической культуры и массажа; специфику знаний о методах лечебной физической культуры и массажа.	ОПК-7.1. Недостаточно знает категории и понятия в области лечебной физической культуры и массажа; содержание задач и целей проведения лечебной физической культуры и массажа; специфику знаний о методах лечебной физической культуры и массажа.	ОПК-7.1. Не знает категории и понятия в области лечебной физической культуры и массажа; содержание задач и целей проведения лечебной физической культуры и массажа; специфику знаний о методах лечебной физической культуры и массажа.
	ОПК-7.2. Умеет применять на практике основные учения в области физической культуры; реализовывать систему подбора упражнений с учётом антропометрических, физических и психологических параметров индивида.	ОПК-7.2. Недостаточно умеет применять на практике основные учения в области физической культуры; реализовывать систему подбора упражнений с учётом антропометрических, физических и психологических параметров индивида.	ОПК-7.2. Недостаточно умеет применять на практике основные учения в области физической культуры; реализовывать систему подбора упражнений с учётом антропометрических, физических и психологических параметров индивида.	ОПК-7.2. Не умеет применять на практике основные учения в области физической культуры; реализовывать систему подбора упражнений с учётом антропометрических, физических и психологических параметров индивида.
	ОПК-7.3. Владеет навыками проведения профилактики травматизма; навыками оказания первой помощи пострадавшим; актуальными для конкретного вида травм методами лечебной физической культуры и массажа.	ОПК-7.3. Недостаточно владеет навыками проведения профилактики травматизма; навыками оказания первой помощи пострадавшим; актуальными для конкретного вида травм методами лечебной физической культуры и массажа.	ОПК-7.3. Недостаточно владеет навыками проведения профилактики травматизма; навыками оказания первой помощи пострадавшим; актуальными для конкретного вида травм методами лечебной физической культуры и массажа.	ОПК-7.3. Не владеет навыками проведения профилактики травматизма; навыками оказания первой помощи пострадавшим; актуальными для конкретного вида травм методами лечебной физической культуры и массажа.

7.2. Перевод балльно-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.

Порядок функционирования внутренней системы оценки качества подготовки обучающихся и перевод балльно-рейтинговых показателей обучающихся в отметки традиционной системы оценивания проводится в соответствии с положением КЧГУ

«Положение о балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся», размещенным на сайте Университета по адресу: <https://kchgu.ru/inYE-lokalnye-akty/>

7.3. Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

7.3.1. Перечень вопросов для экзамена

Вопросы к экзамену:

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.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

8.1. 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.

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.

8.2. 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. 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
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 238 от 23.04.2024 г. Электронный адрес: https://znaniium.com	от 12.05.2026г. до 11.05.2026г.
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 36 от 19.01.2024 г. Электронный адрес: https://e.lanbook.com	от 11.02.2025г. до 11.02.2026г.
2026-2027 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
2026-2027 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru	Бессрочный
2026-2027 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 Elsevir<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