

Министерство просвещения РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Глазовский государственный инженерно-педагогический университет
имени В.Г. Короленко»

Утверждена
на заседании ученого совета университета

«21» апреля 2025 г. протокол № 9
Приказ № 45 от 21 апреля 2025

Ректор Я.А. Чиговская-Назарова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ПЛАВАНИЕ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Уровень основной профессиональной образовательной программы	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль)	Физкультурно-спортивное образование
Форма обучения	Заочная
Семестр(ы)	7, 8, 9, 10

Глазов 2025

1. Цель и задачи изучения дисциплины

1.1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель: формирование профессиональных компетенций бакалавра педагогического образования, направленных на теоретическое освоение и практическое использование полученных знаний дисциплины для развития способности

- поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач;
- к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности.

Задачи:

- формирование системы практических умений и навыков, позволяющих определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; владеть технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, уметь отбирать комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;
- знать структуру, состав и дидактические единицы предметной области; уметь осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО; демонстрировать умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.
- формирование способности применять меры профилактики детского травматизма и использовать здоровьесберегающие технологии в учебном процессе; оказывать первую доврачебную помощь обучающимся.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными индикаторами достижения компетенций

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК 7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности ИУК 7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

Код компетенции	ПК-7
Формулировка компетенции	Способен к Обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИПК 7.1 Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе ИПК 7.2 Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся

Код компетенции	ПК-1
Формулировка компетенции	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач
Индикатор достижения компетенции	ИПК 1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) ИПК 1.3 Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные

1.3. Воспитательная работа

Направление воспитательной работы	Типы задач	Формы работы
формирование у обучающихся осознания социальной значимости своей будущей профессии, мотивации к осуществлению профессиональной деятельности.	педагогический	проведение открытых мастер-классов преподавателями и студентами, в том числе иностранными
физкультурно-спортивная и оздоровительная деятельность	сопровождающий	проведение открытых мастер-классов преподавателями и студентами, в том числе иностранными

1.4. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина "Плавание с методикой преподавания" относится к обязательной части учебного плана.

Для освоения дисциплины "Плавание с методикой преподавания" необходимы знания дисциплин «Основы медицинских знаний», «Безопасность жизнедеятельности», «Методика преподавания предмета Физическая культура», «Культура здоровья и безопасности», «Основы медицинских знаний», «Первая помощь пострадавшим».

Знания, полученные при изучении дисциплины «Теория и методика плавания» могут быть использованы при изучении дисциплины «Основы реализации тестирования нормативов ГТО», а также при прохождении педагогических практик и в повседневной жизни.

1.5. Особенности реализации дисциплины

Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Объем дисциплины

Вид учебной работы по семестрам	Всего, зачетных единиц	Академ. часы	Из них в форме практической подготовки
Общая трудоемкость дисциплины	7	252	
СЕМЕСТР 7			

Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		6	
Занятия лекционного типа		4	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		2	
КСР		-	
Самостоятельная работа обучающихся		30	
СЕМЕСТР 8			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		8	
Занятия лекционного типа		2	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		6	
КСР		-	
Самостоятельная работа обучающихся		60	
Вид промежуточной аттестации: Зачет		4	
СЕМЕСТР 9			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		8	
Занятия лекционного типа		-	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		8	
КСР		-	
Самостоятельная работа обучающихся		64	
СЕМЕСТР 10			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		8	
Занятия лекционного типа		-	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		8	4
КСР		-	
Самостоятельная работа обучающихся		55	
Вид промежуточной аттестации: Экзамен		9	

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

вставить таблицу самостоятельно

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Разделы и темы дисциплины Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах)
-------	--------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		всего	ауд	лекц	пр	лаб	КСР	СРС
Семестр 7								
Тема 1	Плавание как средство ФК. Оздоровительное и прикладное значение плавания. Плавание как вид спорта. Морфофункциональные особенности организма пловца	14	2	2				6
								6
Тема 2	Причины несчастных случаев на воде. Факторы риска. Охрана труда при организации и проведении занятий по плаванию - в стационарных бассейнах - в условиях естественного водоема	8	2	2				6
Тема 3	Начальное обучение плаванию: структура занятия, особенности организации, задачи. Основные средства начального обучения плаванию: имитационные упражнения на суше.	6						6
Тема 4	Игры и развлечения на воде. Организация и методика проведения игр и развлечений в процессе начального обучения плаванию – освоения с водной средой.	8	2		2			6
Всего за 7 семестр		36	6	4	2			30
Семестр 8								
Тема 1	Свойства воды. Плаучесть и факторы, её определяющие. Основы статического и динамического плавания Основные требования к рациональной технике плавания	22	2	2				20
Тема 2	Основные средства начального обучения плаванию: подготовительные упражнения для освоения с водной средой (упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, передвижения)	22	2		2			20
Тема 3	Основные средства начального обучения плаванию: упражнения	24	4		4			20

	на погружение под воду и открывание глаз в воде, всплытия и лежания, упражнения на дыхание, элементарные движения руками и ногами в скольжении							
Всего: Вид промежуточной аттестации: Зачет		68 4	8	2	6			60
Всего за 8 семестр		72						
Семестр 9								
Тема 1	Учебные прыжки в воду. Правила безопасности во время занятий прыжками в воду. Правила и техника выполнения старта из воды, с тумбочки. Правила и техника выполнения старта из воды.	12	2		2			10
Тема 2	Спортивные стили плавания. Основные требования к рациональной технике плавания: требования к положению тела и головы пловца в воде, движениям руками и ногами, общему согласованию плавательных движений. Виды поворотов в спортивном плавании. Типичные ошибки, их предупреждение и исправление.	12						12
Тема 3	Методика обучения спортивным способам плавания: методическая последовательность изучения техники спортивных способов плавания, основные методы и средства обучения (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой и без опоры). Техника выполнения, методика обучения поворотам при плавании различными способами. Характерные ошибки, их предупреждение и исправление.	12						12
Тема 4	Техника выполнения, методика обучения плаванию способом - кроль на спине - кроль на груди	7	2		2			5

	Характерные ошибки, их предупреждение и исправление.							
Тема 5	Техника выполнения, методика обучения поворотам при плавании: открытый плоский поворот, закрытый поворот, поворот кувырком вперёд. Характерные ошибки, их предупреждение и исправление.	7	2		2			5
Тема 6	Техника выполнения, методика обучения плаванию способом брасс, баттерфляй Характерные ошибки, их предупреждение и исправление.	12	2		2			10
Тема 7	Техника поворотов в комплексном плавании: переход от способа баттерфляй (дельфин) к способу кроль на спине, переход от способа кроль на спине к способу брасс, переход от способа брасс к способу кроль на груди. Характерные ошибки, их предупреждение и исправление.	8						10
Всего за 9 семестр		72	8		8			64
Семестр 10								
Тема 1	Организация и проведение соревнований по плаванию. Виды и правила соревнований по плаванию. Основная документация соревнований по плаванию. Судейская коллегия соревнований по плаванию: состав и основные обязанности.	4						4
Тема 2	Спортивные способы плавания и дистанции, на которых они используются; основные требования, предъявляемые к пловцу при проплывании дистанций	3						3
Тема 3	Эстафетное и комплексное плавание: характеристика, особенности и правила прохождения дистанций.	5	2		2			3
Тема 4	Организация и проведение школьных соревнований по плаванию: задачи, программа,	4						4

	особенности организации, судейство.							
Тема 5	Организация и проведение праздников на воде: задачи, основная документация (план подготовки и проведения праздника, сценарий), программа, особенности организации.	3						3
Тема 6	Прикладные способы плавания (плавание на боку, брасс на спине): общая характеристика, область применения, техника методика обучения.	6	2		2			4
Тема 7	Ныряние в длину и глубину: техника безопасности, подготовка к нырянию, техника погружения в воду с поверхности воды и прыжком с опоры; техника передвижения под водой и всплытия на поверхность. Методика обучения нырянию в длину и глубину.	3						3
Тема 8	Спасение тонущих вплавь. Последовательность действий спасателя при оказании помощи вплавь. Приёмы освобождения от захватов тонущего. Транспортировка пострадавшего на воде. Приёмы выноса пострадавшего из воды.	6	2		2			4
Тема 9	Характеристика видов утопления. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим на воде.	6	2		2			4
Тема 10	Физическая подготовка пловцов: понятие, виды, задачи.	3						3
Тема 11	Техническая подготовленность пловцов	4						4
Тема 12	Тактическое мастерство пловца. Психологическая подготовленность пловцов: понятие, задачи, способы повышения.	3						3
Тема 13	Средства и методы начальной тренировки в плавании.	3						3
Тема 14	Основные методы контроля и самоконтроля на занятиях плаванием.	4						4

Тема 15	Занятия плаванием в детском саду: задачи, условия проведения, обеспечение безопасности Занятия плаванием в общеобразовательной школе: задачи, содержание программного материала, особенности организации, основные средства и методы.	3					3
Тема 16	Внеурочные формы занятий плаванием. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): ступени и нормативы (испытания, тесты) по плаванию. Занятия плаванием в летних оздоровительных лагерях.	3					3
Всего Вид промежуточной аттестации - Экзамен		63 9	8		8		55
Всего за 10 семестр		72					
Всего по дисциплине		252					

3.2. Занятия лекционного типа

СЕМЕСТР 7

Лекция 1.

Тема: Плавание как средство ФК. Оздоровительное и прикладное значение плавания.

Плавание как вид спорта.

Краткая аннотация к лекции.

Плавание как физическое действие и как педагогическая дисциплина. Оздоровительное и прикладное значение плавания. Плавание как вид спорта.

Морфофункциональные особенности организма пловца

Лекция 2.

Тема: Причины несчастных случаев на воде. Факторы риска.

Охрана труда при организации и проведении занятий по плаванию

- в стационарных бассейнах

- в условиях естественного водоема

Краткая аннотация к лекции.

Причины несчастных случаев в условиях естественного и искусственного водоема.

Факторы риска. Инструкция по охране труда при организации и проведении занятий по плаванию. Структура инструкции.

СЕМЕСТР 8

Лекция 1.

Тема: Свойства воды. Плаваемость и факторы её определяющие.

Основы статического и динамического плавания. Основные требования к рациональной технике плавания.

Краткая аннотация к лекции.

Свойства воды: вязкость, удельный вес, рефракция, теплопроводность. теплоемкость. Положительная и отрицательная плавучесть. Техника плавания и плавучесть. Требования к рациональной технике плавания.

3.3. Занятия семинарского типа

Учебным планом не предусмотрены

3.4. Практические занятия

СЕМЕСТР 7

Практическое занятие 1.

Тема: Игры и развлечения на воде. Организация и методика проведения игр и развлечений в процессе начального обучения плаванию – освоения с водной средой.

Перечень заданий:

1. ОРУ на воде с элементами подвижных игр.
2. Разбор подвижных игр в процессе начального обучения плаванию: игры на дыхание, погружение и всплытие. Методика проведения
3. Свободное плавание

СЕМЕСТР 8

Практическое занятие 1.

Тема: Основные средства начального обучения плаванию: подготовительные упражнения для освоения с водной средой (упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, передвижения)

Перечень заданий:

1. Разбор упражнений, составляющих систему начального обучения плаванию.
2. Разбор обще развивающих и специальных физических упражнений, подготовительных упражнений по освоению с водой
3. Разбор упражнений на дыхание
4. Свободное плавание

Практическое занятие 2.

Тема: Основные средства начального обучения плаванию: упражнения на погружение под воду и открывание глаз в воде, всплытия и лежания, упражнения на дыхание.

Перечень заданий:

1. Выполнение разминочных, имитационных упражнений – «сухое плавание»
2. Разбор обще развивающих и специальных физических упражнений, подготовительных упражнений на погружение под воду и открывание глаз в воде, всплытие и лежание.
3. Разбор упражнений на дыхание
4. Свободное плавание

Практическое занятие 3.

Тема: Основные средства начального обучения плаванию: элементарные движения руками и ногами в скольжении

Перечень заданий:

1. Выполнение разминочных, имитационных упражнений – «сухое плавание»
2. Разбор специальных упражнений на лежание и скольжение
3. Выполнение специальных упражнений на согласованность работы рук, ног и дыхания в полной координации.
4. Свободное плавание

СЕМЕСТР 9

Практическое занятие 1.

Тема: Учебные прыжки в воду. Правила безопасности во время занятий прыжками в воду. Правила и техника выполнения старта из воды, с тумбочки. Правила и техника выполнения старта из воды.

Перечень заданий:

Практическое занятие 2.

Тема: Техника выполнения, методика обучения плаванию способом

- кроль на спине

- кроль на груди

Характерные ошибки, их предупреждение и исправление.

Перечень заданий:

1. Разбор техники (общая характеристика способа, положение и движения тела пловца, движения ногами, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений).
2. Разбор характерных ошибок.
3. Выполнение имитационных упражнений на суше, упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой и без опоры
4. Свободное плавание.

Практическое занятие 3.

Тема: Техника выполнения, методика обучения поворотам при плавании. Характерные ошибки, их предупреждение и исправление.

Перечень заданий:

1. Разбор техники (общая характеристика способа, положение и движения тела пловца, движения ногами, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений):
 - открытый плоский поворот
 - закрытый поворот
 - поворот кувырком вперёд.
2. Разбор характерных ошибок.
3. Выполнение имитационных упражнений на суше, упражнения в воде
4. Свободное плавание.

Практическое занятие 4.

Тема: Техника выполнения, методика обучения плаванию способом брасс, баттерфляй

Характерные ошибки, их предупреждение и исправление.

Перечень заданий:

1. Разбор техники (общая характеристика способа, положение и движения тела пловца, движения ногами, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений).
2. Разбор характерных ошибок.
3. Выполнение имитационных упражнений на суше, упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой и без опоры
4. Свободное плавание.

СЕМЕСТР 10

Практическое занятие 1.

Тема: Эстафетное и комплексное плавание: характеристика, особенности и правила прохождения дистанций.

Перечень заданий:

1. Разбор особенностей и правил прохождения дистанций

- при эстафетном плавании
- при комплексном плавании
- 2. Эстафетное плавание 4*50м
- 3. Комплексное плавание 4*50м
- 4. Разбор характерных ошибок.

Практическое занятие 2.

Тема: Прикладные способы плавания (плавание на боку, брасс на спине): общая характеристика, область применения, техника методика обучения.

Перечень заданий:

1. Разбор техники (общая характеристика способа, положение и движения тела пловца, движения ногами, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений).
2. Разбор характерных ошибок.
3. Выполнение имитационных упражнений на суше, упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой и без опоры
4. Свободное плавание.

Практическое занятие 3.

Тема: Спасение тонущих вплавь. Последовательность действий спасателя при оказании помощи вплавь. Приёмы освобождения от захватов тонущего. Транспортировка пострадавшего на воде. Приёмы выноса пострадавшего из воды.

Перечень заданий:

1. Работа по теме «Спасение тонущих вплавь»: последовательность действий, приёмы освобождения от захватов тонущего, транспортировка пострадавшего на воде.
2. Практическое выполнение приемов
3. Разбор характерных ошибок.

Практическое занятие 4.

Тема: Характеристика видов утопления. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим на воде.

Перечень заданий:

1. Работа по теме: Виды утопления. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим на воде.
2. Практическое выполнение оказания первой доврачебной помощи пострадавшим на воде (имитация)
3. Разбор характерных ошибок.

3.5. Лабораторные работы

Учебным планом не предусмотрены

3.6. Контроль самостоятельной работы

Учебным планом не предусмотрено

3.7. Самостоятельная работа студентов

Рекомендуемые формы самостоятельной работы студентов: перечислить не менее 3 форм работы, используемые для реализации дисциплины. Формы работы можно взять из указаний «Методические рекомендации по организации образовательного процесса при освоении дисциплины».

4. Фонд оценочных средств

ФОС включает оценочные средства текущего, промежуточного и поститогового контроля (Приложение 1).

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1. Основная литература

1. Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494146> (дата обращения: 28.03.2025).
2. Савельева, О. Ю. Основы начального обучения плаванию : учебное пособие / О. Ю. Савельева. — Москва : Московский городской педагогический университет, 2012. — 180 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/26546.html> (дата обращения: 28.03.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Межуева, Татьяна Викторовна: Основы начального обучения плаванию : учебно-методическое пособие / Т. В. Межуева, И. Н. Гребенникова, И. В. Молдованова ; Новосибирский государственный педагогический университет. - Новосибирск : НГПУ, 2021. - 82 с. - Библиогр.: с. 78-81. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/9200/read.php> (дата обращения: 23.03.2025) . - ISBN 978-5-00104-728-5. - Текст : электронный
4. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания : учебник / Н. В. Чертов. — Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2011. — 452 с. — ISBN 978-5-9275-0929-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/47154.html> (дата обращения: 28.03.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5.2. Дополнительная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 304 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540919> (дата обращения: 23.03.2025).
2. Герасимов, С. Н. Основы безопасности на учебных занятиях по плаванию в вузе : учебное пособие / С. Н. Герасимов, Е. В. Волкова. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2012. — 36 с. — ISBN 978-5-7782-1986-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/44677.html> (дата обращения: 28.03.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Айкина, Л.И. Оздоровительное плавание : учебно-методическое пособие / Л. И. Айкина ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта, Каф. теории и методики плавания. - Омск : СибГУФК, 2018. - 96 с. - Библиогр.: с. 86-89. - URL: <https://icdlib.nspu.ru/views/icdlib/7399/read.php> (дата обращения: 20.03.2025) . - ISBN 978-5-91930-095-3. - Текст : электронный
4. Чертов, Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание) : учебное пособие / Н. В. Чертов. — Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. — 136 с. — ISBN 978-5-9275-1044-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/46979.html> (дата обращения: 28.03.2025). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

6.1 Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. http://www.physical-education.ru/osnovnye_prichiny_travmatizma.html Причины травматизма на занятиях по плаванию
2. <https://ohrana-tryda.com/node/735> Охрана труда при организации и проведению занятий по плаванию.
3. https://studbooks.net/698653/turizm/organizatsiya_provedenie_zanyatiy_plavaniyu Организация занятий по плаванию.
4. <https://www.youtube.com/watch?v=eCvkkEMIT3o> Этапы нач. обучения с рекомендациями
5. <http://tutbass.ru/pravila-sorevnjvaniy-plavanie.htm> Организация и проведение соревнований по плаванию

6.2. Перечень необходимых профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Электронная библиотечная система «IPR SMART». Режим доступа <http://www.iprbookshop.ru>

Электронная библиотечная система «Юрайт». Режим доступа <https://urait.ru>

Электронно-библиотечная система «Лань» (раздел «Сетевая электронная библиотека педагогических вузов»). Режим доступа <https://e.lanbook.com>

Электронно-библиотечная система «Руконт». Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>

Межвузовская электронная библиотека. Режим доступа <https://icdlib.nspu.ru/>

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU Режим доступа <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>

Национальная электронная детская библиотека. Режим доступа <https://arch.rgdb.ru/xmlui/>

и науки ЭКБСОН. Режим доступа <http://www.vlibrary.ru>

7. Методические указания и учебно-методическое обеспечение для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина реализуется в соответствии с указаниями «Методические рекомендации по организации образовательного процесса при освоении дисциплины», размещенными в ЭИОС института (eios.ggpi.org).

Методические рекомендации для работы с инвалидами и лицами с ОВЗ размещены в ЭИОС института (eios.ggpi.org).

8. Материально-техническая база, программное обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебный корпус 3, аудитории 412. 413.

Бассейн СОК «Электросети» (на основании договора)

Полный перечень материально-технической базы и программного обеспечения размещены в ЭИОС института (eios.ggpi.org).

9. Рейтинг-план оценки успеваемости студентов

Дисциплина /семестры	Объем аудиторной работы			Виды текущей аттестационной аудиторной и внеаудиторной работы	Максимально е (норматив) количество баллов	Поощрение	Штрафы	Итоговая форма отчета (мин. балл)
	Лекц	Пр	КС Р					
Плавание с методикой преподавания <i>Семестры 8</i>	6	8		1. Контроль посещаемости лекций 2. Контроль посещаемости практических занятий 3. Работа на практических занятиях <i>Формы контрольных мероприятий</i> - Тестирование - Контрольная работа <i>Компенсационные мероприятия</i> 1. Презентация по темам курса 2. Написание научной статьи 3. Доклад	3 4 3*4=12 5 5 10 5 5	+ 5 баллов за посещение всех занятий + 5 баллов за выполнение всех тестов	- 3 балла за невыполн ение в установле нные сроки	Зачет Допуск к зачету-50% - 15 б Автомат - 70% - 20 б
ИТОГО				29 (без компенсации)				

9. Рейтинг-план оценки успеваемости студентов

Дисциплина /семестры	Объем аудиторной работы			Виды текущей аттестационной аудиторной и внеаудиторной работы	Максимально е (норматив) количество баллов	Поощрение	Штрафы	Итоговая форма отчета (мин. балл)
	Лекц	Пр	КС Р					
Плавание с методикой преподавания Семестры 10		16		1. Контроль посещаемости практических занятий 3. Работа на практических занятиях <i>Формы контрольных мероприятий</i> - Тестирование - Контрольная работа <i>Компенсационные мероприятия</i> 1. Презентация по темам курса 2. Написание научной статьи 3. Доклад	8 3*8=24 5 5 10 5 5	+ 5 баллов за посещение всех занятий + 5 баллов за выполнение всех тестов	- 3 балла за невыполнение в установленные сроки	Экзамен «автомат» 90% - 38 б Допуск к экзамену – 50% - 21 б
ИТОГО				42 (без компенсации)				

Лист регистрации изменений и дополнений к РПД
(фиксируются изменения и дополнения перед началом учебного года,
при необходимости внесения изменений на следующий год –
оформляется новый лист изменений)

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания кафедры. Подпись заведующего кафедрой	Дата, номер протокола заседания совета факультета. Подпись декана факультета
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ПЛАВАНИЕ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

1. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и пост итогового контроля по дисциплине

1.1. Настоящий Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине «Плавание с методикой преподавания» является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплины «Плавание с методикой преподавания» (РПД). На данный ФОС распространяются все реквизиты утверждения, представленные в РПД по данной дисциплине.

1.2. Оценивание всех видов контроля (текущего, промежуточного, пост итогового) осуществляется по 5- х балльной шкале.

1.3. Результаты оценивания текущего контроля учитываются в рейтинге.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными индикаторами достижения компетенции

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Код компетенции	ПК-1
Формулировка компетенции	Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач
Индикатор достижения компетенции	ИПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета). ИПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.

Код компетенции	ПК-7
Формулировка компетенции	Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИПК-7.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе. ИПК-7.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.

3. Содержание оценочных средств текущего контроля и критерии их оценивания

3.1 Текущий контроль осуществляется преподавателем дисциплины при проведении занятий в следующих формах: тестирование, контрольная работа.

3.2 Формы текущего контроля и критерии их оценивания.

Форма контроля 1. Типовые тестовые задания.

Тестирование с выбором правильного ответа.

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенции: УК-7: ИУК-7.1., ИУК-7.2; ПК-1: ИПК-1.1., ИПК-1.3.; ПК-7: ИПК-7.1., ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: 15 мин.

Критерии оценивания:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

8 семестр

1. Исключите

- а) оздоровительное плавание
- б) синхронное
- в) прикладное плавание
- г) спортивное

2. Инструкция по Охране труда состоит из

- а) из 3 разделов
- б) из 5 разделов
- в) из 2 разделов
- г) из 1 раздела

3. Какой возраст считается самым благоприятным для начала занятий спортивным плаванием?

- а) дошкольный (3-6 лет)
- б) младший школьный (7-10 лет)
- в) средний школьный (11-14 лет)
- г) старший школьный (15-17 лет)

4. Какие факторы не препятствуют продвижению пловца вперед?

- а) сила трения
- б) сопротивление формы
- в) сила реакции опоры
- г) сопротивление вихреобразования

5. Какое положение тела пловца в воде является наиболее обтекаемым?

- а) голова поднята над водой, руки вытянуты вперед, кисти соединены
- б) голова опущена, руки вытянуты вдоль бедер
- в) голова опущена, руки вытянуты вперед, кисти – на ширине плеч
- г) голова опущена, руки вытянуты вперед, кисти соединены;

6. Какой способ плавания является «скоростным»?

- а) кроль на спине
- б) дельфин
- в) кроль на груди

г) брасс на спине без выноса рук

7. Какой способ плавания является энергетически наиболее экономным?

а) кроль на груди

б) дельфин

в) брасс на спине без выноса рук

г) на боку

8. Последовательность обучения элементам техники плавания в воде начинается с изучения движений?

а) в скольжении

б) у неподвижной опоры

в) в движении

г) у подвижной опоры

9. Последовательность обучения элементам техники плавания в воде начинается с изучения движений?

а) в скольжении

б) у неподвижной опоры

в) в движении

г) у подвижной опоры

10. Что такое «поплавок»?

а) упражнение для освоения с водой

б) пенопластовая доска

в) сигнальное устройство у удочки для рыбной ловли

г) часть разделительной волн гасящей дорожки.

10 семестр

Тестирование с выбором правильного ответа.

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенции: УК-7: ИУК-7.1., ИУК-7.2; ПК-1: ИПК-1.1., ИПК-1.3.; ПК-7: ИПК-7.1., ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: 15 мин.

Критерии оценивания:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;

- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;

- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;

- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

1. Что такое методика обучения?

а) специальное упражнение для совершенствования техники плавания

б) процесс, направленный на применение технических средств обучения

г) совокупность психолого – педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приёмов обучения

2. Как выполняется старт при плавании кролем на спине?

а) со стартовой тумбочки

б) с бортика

в) из воды

г) отталкиванием от дна

3. В каком направлении выполняется основная рабочая часть гребка ногами в кроле на груди:

- а) вниз
- б) во внутрь
- в) в сторону-наружу
- г) вверх

4. Выберите правильное положение кисти в момент рабочей фазы гребка при плавании кролем на груди.

- а) кисть развернута ладонью строго назад
- б) положение кисти не имеет значения
- в) развернута ладонью назад - в сторону тела
- г) кисть развернута ладонью назад-наружу

5. Сколько метров может проплыть пловец под водой после старта?

- а) 15 метров
- б) пока не остановят
- в) 10 метров
- г) сколько сможет

6. Структура урока по плаванию в школе:

- а) предварительная-полуфинальная-финальная
- б) подготовительная-определяющая- финальная
- в) подготовительная часть- основная- заключительная
- г) начальная часть- основная-заключительная

7. Меры по оказанию первой медицинской помощи пострадавшему включают в себя:

- а) освобождение полостей рта, носа и дыхательных путей от ила, песка, воды
- б) непрямой массаж сердца и искусственное дыхание
- в) согревание, растирание, массажирование пострадавшего
- г) все перечисленные действия

8. Признаками переохлаждения не являются

- а) «гусиная» кожа
- б) дрожь
- в) цианоз
- г) некроз

9. Не рекомендуется заниматься плаванием на открытых водоемах, где t° воды составляет

- а) выше 27°C
- б) $19-25^{\circ}\text{C}$
- в) ниже 15°C
- г) ниже 12°C

10. Причиной судорог являются

- а) перенапряжение
- б) охлаждение
- в) эмоциональным напряжением
- г) все перечисленные действия

Форма контроля 2. Типовая контрольная работа

8 семестр

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенции: УК-7: ИУК-7.1., ИУК-7.2; ПК-1: ИПК-1.1., ИПК-1.3.; ПК-7: ИПК-7.1., ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: 30 минут

Критерии оценивания:

Зачтено: Студент продемонстрировал знания техники выполнения и методики начального обучения плавания в полном объеме, точно следует этой методике. Действует легко, быстро, методически правильно составляет алгоритм обучения плаванию. Предлагает большой набор подготовительных упражнений, выполняемых на суше, в воде у неподвижной, подвижной опоры, в безопорном положении. Знает технику их выполнения. Предлагает разнообразный набор подвижных игр на воде, умеет правильно оценить полученные результаты.

Не зачтено: При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины

Типовое контрольное задание

– демонстрация техники двигательных действий по разделу «Этапы начального обучения плаванию».

– Составление «сжатой» инструкции по охране труда при организации и проведению занятий по плаванию в условиях естественного водоема

Форма контроля 2. Типовая контрольная работа

10 семестр

Типовая контрольная работа

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенции: УК-7: ИУК-7.1., ИУК-7.2; ПК-1: ИПК-1.1., ИПК-1.3.; ПК-7: ИПК-7.1., ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: 30 минут

Критерии оценивания:

Зачтено: Студент продемонстрировал знания техники выполнения и методики обучения одному из спортивных стилей плавания (по выбору обучающегося) в полном объеме, точно следует этой методике. Действует легко, быстро, методически правильно составляет алгоритм обучения плаванию. Предлагает большой набор подготовительных упражнений, выполняемых на суше, в воде у неподвижной, подвижной опоры, в безопорном положении. Знает технику их выполнения. Предлагает разнообразный набор подвижных игр на воде, умеет правильно оценить полученные результаты.

Не зачтено: При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины

Типовое контрольное задание – демонстрация техники спортивного стиля плавания» (одного из стилей по выбору обучающегося)

3.3 Методические указания по проведению процедуры текущего контроля

1. Текущий контроль проводится на протяжении всего семестра.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов текущего контроля проводятся преподавателем, ведущим дисциплину.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия.
4. Результаты текущего контроля учитываются в рейтинге по дисциплине.
5. Все материалы, полученные от обучающихся в ходе текущего контроля (контрольная работа, диктант, тест, организация дискуссии, круглого стола, доклад, реферат, отчет

по лабораторной работе, отчет по педагогической практике и т.п.), должны храниться в течение текущего семестра на кафедрах.

6. Считать, что положительные результаты текущего контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций и индикаторов достижения компетенций (этапов формирования компетенций).

4. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации и критерии их оценивания

4.1 Промежуточная аттестация проводится в виде зачета (8 семестр) и экзамена (10 семестр)

4.2. Содержание оценочного средства

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенции: УК-7: ИУК-7.1., ИУК-7.2; ПК-1: ИПК-1.1., ИПК-1.3.; ПК-7: ИПК-7.1., ИПК-7.2.

8 семестр

Примерный перечень вопросов к зачету

1. Цели и задачи преподавания плавания в различных звеньях системы физического воспитания
2. Содержание ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС СОО.
3. Меры обеспечения безопасности и предупреждения травм на занятиях плаванием.
4. Цель, задачи и основные этапы обучения плаванию.
5. Характеристика факторов, определяющих содержание программы обучения плаванию.
6. Общепедагогические принципы, регламентирующие процесс обучения и тренировки в плавании (сознательности и активности, систематичности, доступности и индивидуализации, наглядности), и их характеристика.
7. Основные принципы физического воспитания (воспитывающего обучения, всестороннего развития, оздоровительной и прикладной направленности) и их реализация в процессе обучения плаванию.
8. Методы обучения плаванию. Характеристика словесных методов обучения.
9. Методы обучения плаванию. Характеристика наглядных методов обучения.
10. Классификация практических методов обучения плаванию. Характеристика соревновательного и игрового методов обучения.
11. Классификация практических методов обучения плаванию. Характеристика целостно-раздельного метода обучения.
12. Характеристика общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше (решаемые задачи, место в уроке, принципы составления комплекса упражнений на суше).
13. Характеристика подготовительных упражнений для освоения с водой (классификация, задачи, место в уроке, примеры).
14. Характеристика игр и развлечений на воде (решаемые задачи, классификация, требования к методике и правила проведения игр и развлечений на воде, примеры).
15. Начальное обучение плаванию: характеристика упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды (упражнений на передвижение, на погружение под воду и открывание глаз в воде, на всплытие и лежание, на

освоение основ дыхания в воде, упражнений на скольжение, элементарных движений руками и ногами в скольжении).

16. Характеристика подвижных игр, применяющихся с целью освоения новичков с водой (классификация, решаемые задачи, методика проведения, примеры).
17. Характеристика подвижных игр, применяющихся при изучении техники спортивных способов плавания и совершенствовании в ней (классификация, решаемые задачи, место в уроке, методика проведения, примеры).
18. Формы занятий плаванием. Классификация и характеристика неурочных занятий плаванием.
19. Формы занятий плаванием. Урок плавания: типы, структура, продолжительность, содержание каждой части урока.
20. План-конспект урока плавания (постановка задач, планирование средств и методов, дозировка упражнений, содержание организационно-методических указаний).
21. Методы организации занимающихся на занятиях по плаванию.
22. Оценка успеваемости обучающихся на занятиях по плаванию. Эффективность проведения урока плавания.
23. Основные требования, предъявляемые к пловцу при проплывании дистанции.
24. Спортивные способы плавания и дистанции, на которых они используются.
25. Прикладной характер плавательных движений. Основные задачи и разделы прикладного плавания.
26. Средства (обще подготовительные, специальные подготовительные и соревновательные упражнения) начальной тренировки в плавании.
27. Методы (равномерный, переменный, интервальный, повторный, контрольный) начальной тренировки в плавании.
28. Основные методы контроля и самоконтроля на занятиях плаванием.
29. Занятия плаванием в детском саду: задачи, условия проведения, обеспечение безопасности.
30. Занятия плаванием в высших учебных заведениях. Задачи, организация и содержание работы по плаванию на подготовительном учебном отделении, специальном учебном отделении, на отделении спортивного совершенствования.

10 семестр

Примерный перечень вопросов к экзамену

1. Цели и задачи преподавания плавания в различных звеньях системы физического воспитания
2. Меры обеспечения безопасности и предупреждения травм на занятиях плаванием.
3. Основные факторы, определяющие технику плавания (правила соревнований, особенности водной среды, морфофункциональные особенности организма пловца, уровень спортивного мастерства) и их характеристика.
4. Анализ техники движений ног и дыхания в плавании способом кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин)).
5. Анализ техники движений рук в согласовании с дыханием в плавании способом кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин)).
6. Анализ техники общего согласования движений рук, ног и дыхания в плавании способом кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин)).

7. Правила и техника выполнения старта с тумбочки (из воды).
8. Правила и техника выполнения закрытого (открытого) плоского поворота в плавании способом кроль на груди.
9. Правила и техника выполнения закрытого (открытого) плоского поворота в плавании способом кроль на спине.
10. Правила и техника выполнения закрытого плоского поворота (поворота «маятником») в плавании брассом и баттерфляем.
11. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники движений ног в плавании способом кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин)), их причины и способы устранения.
12. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники движений рук в согласовании с дыханием в плавании способом кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин)), их причины и способы устранения.
13. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники согласования движений рук, ног и дыхания в плавании способом кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин)), их причины и способы устранения.
14. Цель, задачи и основные этапы обучения плаванию.
15. Характеристика факторов, определяющих содержание программы обучения плаванию.
16. Общепедагогические принципы, регламентирующие процесс обучения и тренировки в плавании (сознательности и активности, систематичности, доступности и индивидуализации, наглядности), и их характеристика.
17. Основные принципы физического воспитания (воспитывающего обучения, всестороннего развития, оздоровительной и прикладной направленности) и их реализация в процессе обучения плаванию.
18. Методы обучения плаванию. Характеристика словесных методов обучения.
19. Методы обучения плаванию. Характеристика наглядных методов обучения.
20. Классификация практических методов обучения плаванию. Характеристика соревновательного и игрового методов обучения.
21. Классификация практических методов обучения плаванию. Характеристика целостно-раздельного метода обучения.
22. Характеристика общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше (решаемые задачи, место в уроке, принципы составления комплекса упражнений на суше).
23. Характеристика подготовительных упражнений для освоения с водой (классификация, задачи, место в уроке, примеры).
24. Характеристика учебных прыжков в воду (классификация, решаемые задачи, место в уроке, правила безопасности во время занятий прыжками в воду).
25. Характеристика упражнений для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней (классификация, задачи, место в уроке, примеры).
26. Методика обучения плаванию способом кроль на спине (кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин)): методическая последовательность изучения техники, основные методы и средства обучения.

27. Методика обучения старту с тумбочки (из воды): методическая последовательность изучения техники старта, основные методы и средства обучения (упражнения на суше и в воде).
28. Методика обучения закрытому и открытому плоским поворотам в плавании способом кроль на груди: методическая последовательность изучения техники, основные методы и средства обучения (упражнения на суше и в воде).
29. Методика обучения закрытому и открытому плоским поворотам в плавании способом кроль на спине: методическая последовательность изучения техники, основные методы и средства обучения (упражнения на суше и в воде).
30. Формы занятий плаванием. Классификация и характеристика неурочных занятий плаванием.
31. Формы занятий плаванием. Урок плавания: типы, структура, продолжительность, содержание каждой части урока.
32. План-конспект урока плавания (постановка задач, планирование средств и методов, дозировка упражнений, содержание организационно-методических указаний).
33. Методы организации занимающихся на занятиях по плаванию.
34. Оценка успеваемости обучающихся на занятиях по плаванию. Эффективность проведения урока плавания.
35. Основные требования, предъявляемые к пловцу при проплывании дистанции.
36. Спортивные способы плавания и дистанции, на которых они используются.
37. Прикладной характер плавательных движений. Основные задачи и разделы прикладного плавания.
38. Техника преодоления вплавь водных преград (с использованием и без использования подсобных средств).
39. Приёмы оказания помощи уставшему пловцу.
40. Характеристика видов ныряния. Элементы техники ныряния в длину и глубину.
41. Ныряние в длину: техника погружения, передвижения под водой и всплытия. Техника безопасности при выполнении ныряния.
42. Ныряние в глубину: техника погружения, передвижения под водой и всплытия. Характеристика действий, обеспечивающих ныряние.
43. Спасательные средства и техника их применения.
44. Последовательность действий спасателя при оказании помощи вплавь.
45. Способы транспортировки пострадавшего на воде. Основные приемы выноса пострадавшего из воды.
46. Характеристика видов утопления.
47. Действия спасателя при определении «белой асфиксии» у пострадавшего на воде.
48. Действия спасателя при определении смешанного утопления и «синей асфиксии» у пострадавшего на воде.
49. Техника выполнения искусственного дыхания способом «изо рта в рот».
50. Техника выполнения искусственного дыхания способом «изо рта в нос».
51. Техника выполнения непрямого массажа сердца.
52. Основные методы контроля и самоконтроля на занятиях плаванием.
53. Занятия плаванием в общеобразовательной школе: задачи, содержание программного материала, особенности организации, основные средства и методы.

54. Внеурочные формы занятий плаванием. Задачи, организация и содержание работы по плаванию в системе внеклассной физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе.
55. Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): ступени и нормативы (испытания, тесты) по плаванию.
56. Занятия плаванием в летних оздоровительных лагерях: комплектование учебных групп, задачи и содержание программы занятий, учёт климатических и погодных условий, оценка успеваемости.

4.3 Критерии оценивания

Зачет выставляется по результатам рейтинга. Если обучающийся набрал недостаточное количество баллов, то обучающийся сдает зачет.

Шкала оценивания для зачета:

Уровни освоения индикаторов достижения компетенции	Основные признаки выделения уровня	Академическая оценка	% освоения (рейтинговая оценка)
Сформирована	Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.	Зачтено	50-100
Не сформирована	При ответе выявились существенные пробелы в знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.	Не зачтено	менее 50

Оценка за экзамен выставляется с учетом рейтинга. Если обучающийся набрал недостаточное количество баллов или хочет повысить оценку, то обучающийся сдает экзамен.

Шкала оценивания для экзамена

Уровни освоения индикаторов достижения	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня	Академическая оценка	% освоения (рейтинговая)
----------------------------------------	--------------------------------	------------------------------------	----------------------	--------------------------

компетенций				оценка)
Повышенный (высокий)	Творческая деятельность	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/ задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Продуктивная деятельность	Включает нижестоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения	Хорошо	70-89
Удовлетворительный	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретического и практического материала	Удовлетворительно	50-69
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		Неудовлетворительно	менее 50

4.4 Методические указания по проведению процедуры промежуточной аттестации

1. Сроки проведения процедуры оценивания:
экзамена - по расписанию экзаменов. Если обучающийся по результатам рейтинговой системы не набирает нужное количество баллов или желает повысить оценку, то сдает экзамен по вопросам.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов промежуточной аттестации проводится преподавателем, ведущим дисциплину.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется: по окончании ответа студента и фиксируется в зачетной книжке и экзаменационной ведомости.
4. При наличии письменных ответов обучающихся, полученных в ходе экзаменационной сессии, материалы хранятся течение месяца после завершения сессии на кафедрах.
5. Считать, что положительные результаты промежуточного контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций и индикаторов достижения компетенций (этапов формирования компетенций).

5. Содержание оценочных средств для проверки сформированности компетенций и индикаторов достижения компетенций (поститоговый контроль) и критерии их оценивания

Задание для проверки компетенции и индикаторов достижения компетенции:

УК-7: ИУК-7.1., ИУК-7.2

Код компетенции	УК-7
Формулировка компетенции	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и

	профессиональной деятельности
Индикатор достижения компетенции	ИУК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. ИУК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Время выполнения заданий: не более 30 минут

1. *Физическая подготовка» - это*

- а) возможность функциональных систем организма
- б) процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека
- в) использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечить
- г) необходимая степень готовности к спортивным достижениям

2. *Что такое методика обучения?*

- а) специальное упражнение для совершенствования техники плавания
- б) процесс, направленный на применение технических средств обучения
- в) совокупность психолого – педагогических установок, определяющих специальный набор и компоновку форм, методов, способов, приёмов обучения
- г) путь достижения

3. *Какое положение тела пловца в воде является наиболее обтекаемым?*

- а) голова поднята над водой, руки вытянуты вперед, кисти соединены
- б) голова опущена, руки вытянуты вдоль бедер
- в) голова опущена, руки вытянуты вперед, кисти – на ширине плеч
- г) голова опущена, руки вытянуты вперед, кисти соединены;

4. *Какие факторы не препятствуют продвижению пловца вперед?*

- а) сила трения
- б) сопротивление формы
- в) сила реакции опоры
- г) сопротивление вихреобразования

5. *Гипоксическая тренировка в плавании оказывает наиболее значительное влияние на развитие*

- а) общей выносливости
- б) скоростных качеств
- в) максимальной силы
- г) скоростной выносливости

Ключ к тесту:

Номер вопроса	1	2	3	4	5
Вариант правильного ответа	б	в	г	в	а

Практическое задание

Составить разминочный комплекс ОРУ в подготовительной части занятия (сухое плавание)

Ключ к практическому заданию

Методические требования
1. Комплекс должен состоять из 8 упражнений (не менее)
2. 1-2 упражнения комплекса должны быть направлены на разогревание организма, создать положительный настрой для дальнейшей двигательной активности
3. Последующие упражнения составляются в анатомической последовательности <ul style="list-style-type: none">- для мышц шеи- верхнего плечевого пояса- туловища- пояса нижних конечностей
4. Упражнения должны быть направлены на разогревание основных (больших) групп мышц, задействованных при обучении изучаемого способа плавания
5. Упражнения комплекса должны нести имитационный характер движений изучаемого способа плавания
6. Запись комплекса осуществляется в традиционной форме. Упражнения описываются на 4, 8 счетов. Описание упражнений начинается с и. п. Первоначально описанию подлежат основные движения, в последующем- движения, дополняющие основное движение.
7. Упражнения должны быть содержательными, координационными
8. Приветствуется комплекс на основе какого-либо сюжета

Задание для проверки компетенции и индикаторов достижения компетенции:

ПК-1: ИПК-1.1., ИПК-1.3

Время выполнения заданий: не более 30 минут

ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	
ИПК-1.1. Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета).	<i>Практическое задание 1.</i> Составить план-схему с набором упражнений по разделу «Этапы начального обучения плаванию»
ИПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	<i>Практическое задание 2.</i> Спроектировать сценарий водного праздника «День Нептуна» в ДОЛ

Ключ к практическому заданию 1

Методические требования
1. План-схема должна включать в себя 6 этапов обучения <ul style="list-style-type: none">- ознакомление со свойствами воды, с плотностью и сопротивлением воды, преодоление чувства страха перед ней

- обучение правильному дыханию
 - обучение погружению под воду и открывание глаз в воде
 - обучение всплыванию и лежанию на воде
 - обучение скольжению, элементарным движениям руками и ногами в скольжении
2. Каждый этап должен включать в себя несколько имитационных упражнений
3. В имитационных упражнениях можно использовать спортивный инвентарь, оборудование: гимнастические скамейки, коврики, плавательные доски и др.
4. Запись конспекта плана-схемы осуществляется в традиционной форме

Ключ к практическому заданию 2

Методические требования
<p>1. Сценарий должен состоять из 3 частей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - водной - основной - заключительной <p>2. Основной сюжет должен происходить вблизи водоема, строиться на персонажах, соответствующих «водной» тематике.</p> <p>3. Конкурсные задания должны соответствовать возрасту участников.</p> <p>4. В мероприятии должны быть задействованы как можно больше участников.</p> <p>5. Мероприятие должно быть зрелищным, музыкальным.</p> <p>6. Продолжительность мероприятия не должна превышать 60 мин.</p> <p>7. Запись сценария осуществляется в свободной форме</p>

Задание для проверки компетенции и индикаторов достижения компетенции:

ПК-7: ИПК-7.1., ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: не более 30 минут

ПК-7 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	
ИПК-7.1. Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.	<i>Практическое задание 1.</i> Составить сжатую Инструкцию по охране труда при организации и проведении занятий по плаванию в условиях искусственного водоема
ИПК-7.2. Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся.	<i>Практическое задание 2.</i> Физическое утомление и переутомление. Составить сравнительный анализ

Ключ к практическому заданию 1

Методические требования
<p>1. Инструкция должна состоять из 5 разделов, включающих в себя</p> <ul style="list-style-type: none"> - общие требования безопасности - требования безопасности перед началом занятия - требования безопасности во время занятия - требования безопасности в аварийных ситуациях - требования безопасности по окончании занятия

2. В Инструкции должны найти отражения требования безопасности при организации и проведении плавания в условиях естественного водоема, в ДОЛ.
3. В Инструкции должны быть подробно отражены действия персонала в аварийных ситуациях.
4. Запись Инструкции должна осуществляться в традиционной форме.

Ключ к практическому заданию 2

Методические требования		
Сравнительный анализ должен включать в себя:		
	Утомление	Переутомление
1 симптомы, внешние признаки		
2 стадии		
3 причины		
4 средства восстановления		
5 профилактические средства		

Критерии оценивания:

Каждый индикатор достижения компетенции оценивается в 10 баллов:

- Тестовое задание оценивается в 10 баллов (ответ на вопрос теста стоит 0 или 2 балла);
- Задания на соответствие оцениваются в 10 баллов (каждое оценивается 0-5 баллов)
 - 5 баллов – полностью правильно найденные соответствия;
 - 4 балла – три правильных соответствия;
 - 3 балла – два правильных соответствия;
 - 2 балла – одно правильно соответствие;
 - 1 балл – отсутствие правильных соответствий;
 - 0 баллов – не приступал к выполнению задания;
- Каждое практическое задание оценивается в 10 баллов:
 - 10 баллов - студент правильно выполнил предложенные задания на основе изученной теории, методов, приемов, технологий;
 - 8 баллов - студент способен применять полученные теоретические знания в практической деятельности, решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов, при выполнении заданий допускает незначительные ошибки;
 - 6 баллов - при выполнении задания допущены грубые ошибки;
 - 0 баллов - студент не выполнил задание.

Оценка зависит от процента выполнения всех заданий.

Шкала оценивания сформированности компетенции и индикаторов достижения компетенции

Уровни освоения индикаторов	Основные признаки выделения уровня	Академическая оценка	% выполнения всех
-----------------------------	------------------------------------	----------------------	-------------------

достижений компетенций			заданий
Повышенный (высокий)	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Включает нижестоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения	Хорошо	70-89
Удовлетворительный	Изложение в пределах задач курса теоретического и практического контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня	Неудовлетворительно	менее 50

Считать, что положительные результаты поститогового контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования компетенции и индикаторов достижения компетенции (этапа формирования компетенции). Если обучающийся получил оценку «неудовлетворительно», то считать компетенцию не сформированной на данном этапе. При получении оценок «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» считать, что проверяемая компетенция сформирована на достаточном уровне.

Методические указания для проверки остаточных знаний

1. Сроки проведения процедуры оценивания: по графику деканата.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов поститогового контроля проводится преподавателем по распоряжению деканата.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия, оформляется в виде отчета и хранится в деканате в течение всего срока обучения обучающегося