

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

06 апреля 2026 г. протокол № 8
Приказ № 39 от 08 апреля 2026 г.

Ректор Я.А. Чиговская-Назарова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ПЛАВАНИЕ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Уровень основной профессиональной образовательной программы	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль)	Физическая культура и Основы безопасности и защиты Родины
Форма обучения	Очная
Семестры	7, 8

Глазов 2026

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-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 1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО 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

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	педагогический	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 части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

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

Знания, полученные при изучении дисциплины "Плавание с методикой преподавания" 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)		54	
Занятия лекционного типа		18	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		34	6
КСР		2	
Самостоятельная работа обучающихся		90	
Вид промежуточной аттестации: Зачет		0	
СЕМЕСТР 8			
Контактная работа с преподавателем:			
Аудиторные занятия (всего)		36	
Занятия лекционного типа		16	
Лабораторные работы		-	
Занятия семинарского типа		-	
Практические занятия		18	6
КСР		2	
Самостоятельная работа обучающихся		36	
Вид промежуточной аттестации: Экзамен		36	

3. Содержание дисциплины

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.	8	2	2				6
Тема 2	Плавание как учебная дисциплина. Цель и задачи обучения плаванию. Принципы, методы и средства обучения плаванию	8	2	2				6
Тема 3	Плавание как вид спорта.	8	2	2				6
Тема 4	Морфофункциональные особенности организма пловца	8	2	2				6
Тема 5	Свойства воды. Плаваемость и факторы, её определяющие.	8	2	2				6
Тема 6	Основы статического и динамического плавания	8	2	2				6

[illegible]

Тема 1	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.	2	2	2				
Тема 2	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).	4	2	2				2
Тема 3	Техника выполнения, методика обучения плаванию способом кроль на спине. Характерные ошибки, их предупреждение и исправление.	4	4		4			
Тема 4	Техника выполнения, методика обучения плаванию способом кроль на груди. Характерные ошибки, их предупреждение и исправление.	4	4		4			
Тема 5	Техника выполнения, методика обучения плаванию способом брасс. Характерные ошибки, их предупреждение и исправление.	2						2
Тема 5	Техника выполнения, методика обучения плаванию способом баттерфляй. Характерные ошибки, их предупреждение и исправление.	2						2
Тема 6	Правила и техника выполнения старта с тумбочки. Правила и техника выполнения старта из воды.	2	2		2			
Тема 7	Виды поворотов в спортивном плавании. Типичные ошибки, их предупреждение и исправление.	2						2
Тема 8	Техника выполнения, методика обучения поворотам при плавании различными способами. Характерные ошибки, их предупреждение и исправление.	2	2		2			
Тема 9	Техника выполнения, методика	4	2		2			2

	обучения поворотам при плавании способом кроль на спине: открытый плоский поворот, закрытый поворот, поворот кувырком вперёд. Характерные ошибки, их предупреждение и исправление.						
Тема 10	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.	4	2		2		2
Тема 11	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	2	2			2
Тема 12	Спортивные способы плавания и дистанции, на которых они используются; основные требования, предъявляемые к пловцу при проплывании дистанций	2					2
Тема 13	Эстафетное и комплексное плавание: характеристика, особенности и правила прохождения дистанций.	2					2
Тема 14	Организация и проведение школьных соревнований по плаванию: задачи, программа, особенности организации, судейство.	2	2	2			
Тема 15	Организация и проведение праздников на воде: задачи, основная документация (план подготовки и проведения праздника, сценарий), программа, особенности организации.	2	2	2			
Тема 16	Прикладные способы плавания (плавание на боку, брасс на спине): общая характеристика, область применения, техника методика обучения.	2					2
Тема 17	Ныряние в длину и глубину:	2					2

	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.							
Тема 18	Спасение тонущих вплавь. Последовательность действий спасателя при оказании помощи вплавь. Приёмы освобождения от захватов тонущего. Транспортировка пострадавшего на воде. Приёмы выноса пострадавшего из воды.	2	2		2			
Тема 19	Характеристика видов утопления. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим на воде.	4	2				2	2
Тема 20	Физическая подготовка пловцов: понятие, виды, задачи.	2						2
Тема 21	Техническая подготовленность пловцов	2	2	2				
Тема 22	Тактическое мастерство пловца. Психологическая подготовленность пловцов: понятие, задачи, способы повышения.	2						2
Тема 23	Средства и методы начальной тренировки в плавании.	2	2	2				
Тема 24	Основные методы контроля и самоконтроля на занятиях плаванием.	2						2
Тема 25	Занятия плаванием в детском саду: задачи, условия проведения, обеспечение безопасности	2						2
Тема 26	Занятия плаванием в общеобразовательной школе: задачи, содержание программного материала, особенности организации, основные средства и методы.	2						2
Тема 27	Внеурочные формы занятий плаванием. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): ступени и нормативы (испытания, тесты) по	2						2

	плаванию.							
Тема 28	Занятия плаванием в летних оздоровительных лагерях.	2	2					
Всего		72	36	16	18		2	36
Вид промежуточной аттестации - Экзамен		36						
Всего за семестр		108						
Всего по дисциплине		252						

3.2. Занятия лекционного типа

СЕМЕСТР 7

Лекция 1.

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

Краткая аннотация к лекции.

Плавание как физическое действие и как учебная дисциплина. Оздоровительное и прикладное значение плавания. Плавание как уникальное средство ФК. Плавание в Российской системе ФВ.

Лекция 2.

Тема: Плавание как учебная дисциплина. Принципы, методы и средства обучения плаванию

Краткая аннотация к лекции.

Цель и задачи обучения плаванию. Общепедагогические принципы, основные принципы физического воспитания. Методы и средства обучения плаванию. Спортивное оборудование и инвентарь для обучения плаванию и обеспечения безопасности на воде

Лекция 3.

Тема: Плавание как вид спорта.

Краткая аннотация к лекции.

ФИНА, ее функции. Международные соревнования по плаванию: программа соревнований: индивидуальные заплывы, комплексное плавание, эстафеты.

Лекция 4.

Тема: Морфофункциональные особенности организма пловца

Краткая аннотация к лекции.

Плавание как уникальное средство ФК. Влияние особенностей водной среды, плавания в ней на антропометрические и функциональные показатели организма пловца. Морфологические, функциональные характеристики пловца. Сенситивный возраст для занятия плаванием.

Лекция 5.

Тема: Свойства воды. Плавуемость и факторы, её определяющие.

Краткая аннотация к лекции.

Свойства воды. Положительная и отрицательная плавуемость. Факторы, определяющие плавуемость. Свойства воды и плавуемость.

Лекция 6.

Тема: Основы статического и динамического плавания

Основные требования к рациональной технике плавания

Краткая аннотация к лекции.

Основы статического и динамического плавания. Внутренние и внешние силы, способствующие продвижению тела пловца. Силы, тормозящие продвижение пловца.

Основные требования к рациональной технике плавания: требования к положению тела и головы пловца в воде, движениям руками и ногами, общему согласованию плавательных движений.

Лекция 7.

Тема: Причины несчастных случаев на воде. Факторы риска.

Краткая аннотация к лекции.

Основные причины несчастных случаев на воде

- в условиях стационарного бассейна

- в условиях естественного водоема.

Меры предупреждения

Лекция 8.

Тема: Охрана труда при организации и проведении занятий по плаванию:

- в стационарных бассейнах

- в условиях естественного водоема

Краткая аннотация к лекции.

Инструкции по охране труда при организации и проведении занятий по плаванию как документ, регламентирующий безопасность занятий плаванием. Структура Инструкции: требования безопасности перед началом занятия, во время занятия, в аварийной ситуации, по окончании занятия. Инспектирование стационарного бассейна на предмет безопасности.

Лекция 9.

Тема: Начальное обучение плаванию: структура занятия, особенности организации, задачи.

Краткая аннотация к лекции.

Цель и задачи начального обучения плаванию. Программа начального обучения плаванию и факторы, её определяющие. Структура занятия. Основные средства начального обучения плаванию.

СЕМЕСТР 8

Лекция 1.

Тема: Спортивные стили плавания.

Краткая аннотация к лекции.

Спортивные стили плавания: кроль на груди и спине, брасс, дельфин (баттерфляй). Кроль как скоростной вид, брасс как экономичный вид плавания. Основные требования к рациональной технике плавания: требования к положению тела и головы пловца в воде, движениям руками и ногами, общему согласованию плавательных движений. Видео просмотр техники.

Лекция 2.

Тема: Методика обучения спортивным способам плавания.

Краткая аннотация к лекции.

Общая характеристика способа, положение и движения тела пловца, движения ногами в согласовании с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений. 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). Видео просмотр техники.

Лекция 3.

Тема: Организация и проведение соревнований по плаванию.

Краткая аннотация к лекции.

Виды и правила соревнований по плаванию. Основная документация соревнований по плаванию.

Судейская коллегия соревнований по плаванию: состав и основные обязанности членов судейской коллегии.

Спортивные способы плавания и дистанции, на которых они используются; основные требования, предъявляемые к пловцу при проплывании дистанций.

Лекция 4.

Тема: Организация и проведение школьных соревнований по плаванию.

Краткая аннотация к лекции.

Задачи, программа, особенности организации, судейство при проведении школьных соревнований по плаванию. Требования обеспечения безопасности.

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

Лекция 5.

Тема: Организация и проведение праздников на воде.

Краткая аннотация к лекции.

Задачи, основная документация (план подготовки и проведения праздника, сценарий), программа, особенности организации. Требования обеспечения безопасности.

Особенности проведения праздников на воде в ДОЛ.

Лекция 6.

Тема: Техническая подготовленность пловцов: основные показатели, критерии оценки, средства и методы технической подготовки.

Краткая аннотация к лекции.

Понятие о технике двигательных действий, особенности техники спортивных стилей плавания, основные показатели, критерии оценки, средства и методы технической подготовки.

Лекция 7.

Тема: Средства и методы начальной тренировки в плавании.

Краткая аннотация к лекции.

Этапы тренировочного процесса, начальная тренировка: обще подготовительные, специальные подготовительные и соревновательные упражнения. Методы: равномерный, переменный, интервальный, повторный, контрольный.

Лекция 8.

Тема: Занятия плаванием в летних оздоровительных лагерях.

Краткая аннотация к лекции.

Основные требования к выбору и подготовке места для занятий плаванием на естественном водоёме. Основные мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев на занятиях в естественных водоёмах.

3.3. Занятия семинарского типа

Учебным планом не предусмотрены

3.4. Практические занятия

СЕМЕСТР 7

Практическое занятие 1.

Тема: Охрана труда при организации и проведении занятий по плаванию

- в стационарных бассейнах

- в условиях естественного водоема

Перечень заданий:

1. Разбор причин несчастных случаев на воде. Факторы риска.
2. Изучение Инструкции по Охране труда при организации и проведению занятий по плаванию в стационарных бассейнах
3. Изучение Инструкции по Охране труда при организации и проведению занятий по плаванию в условиях естественного водоема
4. Обсуждение

Практическое занятие 2-3.

Тема: Начальное обучение плаванию: структура занятия, особенности организации, задачи.

Основные средства начального обучения плаванию: имитационные упражнения на суше.

Перечень заданий:

1. Разбор упражнений, составляющих систему начального обучения плаванию.
2. Выполнение разминочных, имитационных упражнений – «сухое плавание»
3. Подвижные игры на воде

Практическое занятие 4-5.

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

Практическое занятие 6.

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. Выполнение разминочных, имитационных упражнений – «сухое плавание»
2. Выполнение обще развивающих и специальных физических упражнений, подготовительных упражнений по освоению с водой, передвижений.
3. Подвижные игры на воде с элементами обучения

Практическое занятие 7-8.

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

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, всплывание и лежание
3. Разбор упражнений на дыхание

Практическое занятие 9.

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

Перечень заданий:

1. Выполнение разминочных, имитационных упражнений – «сухое плавание»
2. Выполнение обще развивающих и специальных физических упражнений, подготовительных упражнений на погружение под воду и открывание глаз в воде, всплывание и лежание
3. Подвижные игры на воде с элементами обучения

Практическое занятие 10-11.

Тема: Основные средства начального обучения плаванию: упражнения на скольжение, элементарные движения руками и ногами в скольжении. Занятие проводится в бассейне.

Перечень заданий:

1. Выполнение разминочных, имитационных упражнений – «сухое плавание»
2. Разбор обще развивающих и специальных физических упражнений, подготовительных упражнений на скольжение.
3. Разбор упражнений на дыхание

Практическое занятие 12.

Тема: Основные средства начального обучения плаванию: упражнения на скольжение, элементарные движения руками и ногами в скольжении. Занятие проводится в бассейне.

Перечень заданий:

1. Выполнение разминочных, имитационных упражнений – «сухое плавание»
2. Выполнение обще развивающих и специальных физических упражнений, подготовительных упражнений на скольжение.
3. Подвижные игры на воде с элементами обучения

Практическое занятие 13-14.

Тема: Учебные прыжки в воду. Правила безопасности во время занятий прыжками в воду.

Перечень заданий:

1. Разбор причин травматизма и правила безопасности во время занятий прыжками в воду
2. Работа по теме: Классификация прыжков, решаемые задачи, место в уроке
3. Выполнение разминочных, имитационных упражнений, учебных прыжков в воду
4. Свободное плавание

Практическое занятие 15-16.

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 с элементами подвижных игр.
2. Разбор подвижных игр в процессе начального обучения плаванию: игры на дыхание, погружение и всплывание.
3. Свободное плавание

Практическое занятие 17.

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 с элементами подвижных игр.

2. Разбор подвижных игр в процессе начального обучения плаванию: игры на лежание и скольжение.
3. Аква фитнес

СЕМЕСТР 8

Практическое занятие 1-2.

Тема: Техника выполнения, методика обучения плаванию способом кроль на спине. Характерные ошибки, их предупреждение и исправление. Занятие проводится в бассейне.

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 3-4.

Тема: Техника выполнения, методика обучения плаванию способом кроль на груди. Характерные ошибки, их предупреждение и исправление. Занятие проводится в бассейне.

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 5.

Тема: Правила и техника выполнения старта с тумбочки.

Правила и техника выполнения старта из воды.

Перечень заданий:

1. Разбор техники (требования к положению тела и головы пловца в воде, движениям руками и ногами.)
2. Разбор характерных ошибок
3. Выполнение имитационных упражнений на с тумбочки
4. Выполнение старта из воды, с тумбочки
5. Свободное плавание

Практическое занятие 6-7.

Тема: Техника выполнения, методика обучения поворотам при плавании способом кроль на спине: открытый плоский поворот, закрытый поворот, поворот кувырком вперёд. Характерные ошибки, их предупреждение и исправление.

Перечень заданий:

1. Разбор техники (требования к положению тела и головы пловца в воде, движениям руками и ногами.)
2. Разбор характерных ошибок.
3. Выполнение имитационных упражнений на суше, упражнения в воде.
4. Свободное плавание

Практическое занятие 8.

Тема: Техника выполнения, методика обучения поворотам при плавании способами брасс, баттерфляй (дельфин): закрытый плоский поворот, открытый плоский поворот, поворот «маятником». Характерные ошибки, их предупреждение и исправление.

Перечень заданий:

1. Разбор техники (требования к положению тела и головы пловца в воде, движениям руками и ногами.)
2. Разбор характерных ошибок.
3. Выполнение имитационных упражнений на суше, упражнения в воде.
4. Свободное плавание

Практическое занятие 9.

Тема: Спасение тонущих вплавь. Последовательность действий спасателя при оказании помощи вплавь.

Перечень заданий:

1. Разбор причин несчастных случаев на воде

Последовательность действий спасателя при оказании помощи

2. Приёмы освобождения от захватов тонущего.
3. Разбор правил транспортировки пострадавшего на воде.
4. Приёмы выноса пострадавшего из воды.
5. Разбор характерных ошибок.
6. Выполнение имитационных упражнений на суше, упражнения в воде.
7. Свободное плавание

3.5. Лабораторные работы

Учебным планом не предусмотрены

3.6. Контроль самостоятельной работы

СЕМЕСТР 7

Контроль самостоятельной работы 1.

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

Перечень заданий:

1. Выполнить письменную работу «Причины несчастных случаев на воде и способы их предупреждения». «Характеристика видов утопления»
2. Составить сжатую Инструкцию по охране труда при организации и проведении занятий по плаванию в условиях естественного водоема.
3. Составить алгоритм действий при оказании первой доврачебной помощи пострадавшим на воде

СЕМЕСТР 8

Контроль самостоятельной работы 1.

Тема: Занятия плаванием в летних оздоровительных лагерях.

Перечень заданий:

1. Спроектировать сценарий праздника на воде в ДОЛ
2. Составить положение о соревнованиях по плаванию в ДОЛ

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 итогового контроля (Приложение 1)

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

5.1. Основная литература

1. Межуева, Т. В. 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: 27.03.2026) . - ISBN 978-5-00104-728-5. - Текст : электронный
2. Плавание : учебник для вузов / под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/586545> (дата обращения: 27.03.2026).
3. 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: 27.03.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
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: 27.03.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

5.2. Дополнительная литература

1. 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: 27.03.2026) . - ISBN 978-5-91930-095-3. - Текст : электронный
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: 27.03.2026). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 319 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-19403-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/586544> (дата обращения: 27.03.2026).
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: 27.03.2026). — 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 «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/>

Национальная электронная библиотека. Режим доступа: <https://rusneb.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 университета (eios.ggpi.org).

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

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

Учебный корпус 3, аудитории 412. 414.

Бассейн МУСКК «Прогресс» (на основании договора).

В образовательном процессе используется свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства: экосистема Яндекс, Mail.ru и др.

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 Семестр 7	18	34	2	1. Контроль посещаемости лекций 2. Контроль посещаемости практических занятий 3. Работа на практических занятиях 4. КСР <i>Формы контрольных мероприятий</i> - Тестирование - Контрольная работа <i>Компенсационные мероприятия</i> 1. Презентация по темам курса 2. Написание научной статьи 3. Доклад	9 17 3*17 3*1 5 5 10 5 5	+ 5 баллов за посещение всех занятий + 5 баллов за выполнение всех тестов	- 3 балла за невыполнение в установленные сроки	Зачет «автомат» при зачете – 70%, (63 б) Допуск к зачету – 50% (45 б)
ИТОГО				90 (без компенсации)				

Рейтинг-план успеваемости по дисциплине

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 Семестр 8	16	18	2	1. Контроль посещаемости лекций 2. Контроль посещаемости практических занятий 3. Работа на практических занятиях 4. КСР <i>Формы контрольных мероприятий</i> - Тестирование - Контрольная работа <i>Компенсационные мероприятия</i> 1. Презентация по темам курса 2. Написание научной статьи 3. Доклад	8 9 3*9 3*1 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%, (51 б) Допуск к экзамену – 50% (28 б)
ИТОГО				57 (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 поститогового 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, поститогового) осуществляется по 5-ти балльной шкале.

1.3. Результаты оценивания текущего контроля учитываются в рейтинге.

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-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 1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО 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	ИПК 7.1 Применяет меры профилактики детского травматизма

достижения компетенции	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.

7 семестр

Форма контроля 1. Типовые тестовые задания.

Типовой тест.

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-1.2., ИПК-1.3.; ПК-7: ИПК-7.1., ИПК-7.2.

- 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. Древняя Греческая пословица о плавании гласит...?

- а) прыгать и плавать
- б) ползать и плавать
- в) плавать и ходить
- г) плавать раньше, чем ходить

2. Международная федерация плавания?

- а) ФИБА
- б) ФИНА
- в) ФИФА
- г) УЕФА

3. Основная сила, которая тормозит продвижение тела пловца вперед, называется:

- а) гидродинамическое сопротивление;
- б) сила лобового сопротивления;
- в) сопротивление волнообразования;
- г) инерционная сила.

4. 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;

5. К основным средствам обучения плаванию относятся:

- а) общеразвивающие, специальные имитационные упражнения на суше, подготовительные упражнения для освоения с водой, учебные прыжки в воду, игры и развлечения на воде, упражнения для изучения и совершенствования техники плавания;

- б) плавательные доски, ласты, медицинские резиновые круги, свистки, спасательные средства;
- в) методические указания, объяснения, показ, практические упражнения, соревнования, жестикуляция, команды и распоряжения, разбор и анализ действий, подсчет;
- г) обще подготовительные, соревновательные, игровые, восстановительные, учебные, учебно-тренировочные, дополнительные, свободные, индивидуальные, групповые.

6. К группе наглядных методов обучения плаванию относятся:

- а) описание, разбор, беседа, указания, команды;
- б) жестикуляция, дополнительные ориентиры, показ упражнений, учебных наглядных пособий, киноматериалов;
- в) метод разучивания по частям, целостный метод разучивания, интервальный метод, повторный метод;
- г) распоряжения, объяснения, описания, подсчет, анализ действий.

7. Учебно-тренировочный процесс в плавании осуществляется в соответствии с основными принципами физического воспитания. Какого принципа из названных не существует?

- а) всестороннего развития;
- б) воспитывающего обучения;
- в) массовой направленности;
- г) прикладной направленности.

8. При помощи каких плавательных упражнений новички знакомятся с непривычным состоянием невесомости, осваивают навык лежания на воде, равновесия тела в горизонтальном положении на груди и на спине:

- а) скольжение, выдохи в воду;
- б) подныривания и открывание глаз;
- в) всплывания и лежания;
- г) погружение в воду с головой и открывание глаз.

9. 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. 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

11. Признаками переохлаждения не являются

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

12. Причиной судорог являются

- а) перенапряжение
- б) охлаждение
- в) эмоциональным напряжением

г) все перечисленные действия

Форма контроля 2. Типовая контрольная работа

Типовая контрольная работа

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенции: УК-7: ИУК-7.1., ИУК-7.2; ПК-1: ИПК-1.1., ИПК-1.2., ИПК-1.3.; ПК-7: ИПК-7.1., ИПК-7.2.

Время выполнения заданий: 30 минут

Критерии оценивания:

Зачтено: Студент продемонстрировал знания методики начального обучения плаванию в полном объеме, точно следует этой методике. Действует легко, быстро, методически правильно составляет алгоритм начального 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»

8 семестр

Форма контроля 1. Типовые тестовые задания.

Типовой тест.

Тема: 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-1.2., 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. На каком этапе процесса обучения плаванию происходит закрепление и совершенствование техники плавания:

- а) на этапе ознакомления со свойствами водной среды и формирования предварительного представления о технике плавания;
- б) на этапе разучивания отдельных элементов техники и способов плавания в целом;
- в) на всех представленных этапах;
- г) на этапе закрепления и совершенствования техники плавания.

2. 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.

3. *Что такое метод обучения?*

- а) исследование
- б) путь достижения
- в) способ, прием, посредством которого педагог передает знания и формирует умения.
- г) средство

4. *Что такое методика обучения?*

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

5. *Как выполняется старт при плавании кролем на спине?*

- а) со стартовой тумбочки
- б) с бортика
- в) из воды
- г) отталкиванием от дна

6. *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);

7. *Какой способ плавания является «скоростным»?*

- а) кроль на спине
- б) дельфин
- в) кроль на груди
- г) брасс на спине без выноса рук

8. *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;

9. *Какой способ плавания является энергетически наиболее экономным?*

- а) кроль на груди
- б) дельфин
- в) брасс на спине без выноса рук
- г) на боку

10. *Сколько метров может проплыть пловец под водой после старта?*

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

11. *Какова основная цель выполнения пловцом стартового прыжка?*

- а) пролететь как можно дальше и войти в воду под оптимальным углом;
- б) максимально быстро преодолеть стартовый участок дистанции;
- в) послать тело вверх по оптимальной траектории и войти в воду в заданной «точке»;

г) экономия сил при преодолении стартового участка дистанции.

12. *Каким прикладным способам плавания обучают занимающихся в процессе профессионально-прикладной подготовки?*

- а) на боку, брассу на груди и на спине;
- б) брассу, дельфину, саженкам;
- в) кролю на груди и на спине, брассу;
- г) всем спортивным способам.

Форма контроля 2. Типовая контрольная работа

Типовая контрольная работа

Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенции: УК-7: ИУК-7.1., ИУК-7.2; ПК-1: ИПК-1.1., ИПК-1.2., 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 двигательных действий по разделу «Спортивные стили плавания»

4. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации и критерии их оценивания

4.1. Промежуточная аттестация проводится в виде: зачета (7 сем.) и экзамена (8 сем.).

4.2. Содержание оценочного средства. Проверяемые компетенции и индикаторы достижения компетенций: УК-7, ИУК 7.1, ИУК 7.2, ПК-1, ИПК 1.1, ИПК 1.2, ИПК 1.3, ПК-7, ИПК 7.1, ИПК 7.2

Примерные вопросы и задания к зачету

1. Теория и методика плавания как учебная дисциплина. Ее структура
2. Плавание как жизненно необходимый навык, как средство ФК. Лечебное, прикладное значение плавания
3. Плавание как вид спорта. ФИНА.
4. Средства, методы обучения плаванию.
5. Антропометрические характеристики пловца.
6. Функциональные характеристики пловца.
7. Физические свойства воды и техника плавания.
8. Плаваемость и факторы, её определяющие.
7. Основы статического плавания.

8. Основы динамического плавания. Внутренние и внешние силы, способствующие продвижению тела пловца.
9. Основы динамического плавания Силы, тормозящие продвижение пловца.
10. Основные требования к рациональной технике плавания: требования к положению тела и головы пловца в воде, движениям руками и ногами, общему согласованию плавательных движений.
11. Причины гибели на воде и меры по их предупреждению
12. Охрана труда при организации и проведении занятий в стационарных бассейнах
13. Охрана труда при организации и проведении занятий в условиях естественного водоема.
14. Доврачебная помощь пострадавшему.
15. Цель и задачи обучения плаванию. Программа обучения плаванию и факторы, её определяющие
16. Общепедагогические принципы, регламентирующие процесс обучения и начальной тренировки в плавании
17. Общепедагогические принципы, регламентирующие процесс обучения и начальной тренировки в плавании
18. Основные средства начального обучения плаванию
19. Начальное обучение плаванию. Этапы. Подводящие упражнения.
20. Виды бассейнов. Спасательные средства
21. Структура, содержание занятия по плаванию. «Сухое плавание» -?
22. Организация и проведение занятий по плаванию.
23. Подвижные игры на воде. Их роль в обучении плаванию.
24. Организация и методика проведения игр и развлечений в процессе начального обучения плаванию

Примерные вопросы и задания к экзамену

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. Основные факторы, определяющие технику плавания (правила соревнований, особенности водной среды, морфофункциональные особенности организма пловца, уровень спортивного мастерства) и их характеристика.
5. Анализ техники движений ног и дыхания в плавании способом кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин)).
6. Анализ техники движений рук в согласовании с дыханием в плавании способом кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин)).
7. Анализ техники общего согласования движений рук, ног и дыхания в плавании способом кроль на груди (кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин)).
8. Правила и техника выполнения старта с тумбочки (из воды).
9. Правила и техника выполнения закрытого (открытого) плоского поворота в плавании способом кроль на груди.
10. Правила и техника выполнения закрытого (открытого) плоского поворота в плавании способом кроль на спине.

11. Правила и техника выполнения закрытого плоского поворота (поворота «маятником») в плавании брассом и баттерфляем.
12. 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.
13. 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.
14. 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.
15. Цель, задачи и основные этапы обучения плаванию.
16. Характеристика факторов, определяющих содержание программы обучения плаванию.
17. Общепедагогические принципы, регламентирующие процесс обучения и тренировки в плавании (сознательности и активности, систематичности, доступности и индивидуализации, наглядности), и их характеристика.
18. Основные принципы физического воспитания (воспитывающего обучения, всестороннего развития, оздоровительной и прикладной направленности) и их реализация в процессе обучения плаванию.
19. Методы обучения плаванию. Характеристика словесных методов обучения.
20. Методы обучения плаванию. Характеристика наглядных методов обучения.
21. Классификация практических методов обучения плаванию. Характеристика соревновательного и игрового методов обучения.
22. Классификация практических методов обучения плаванию. Характеристика целостно-раздельного метода обучения.
23. Характеристика общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше (решаемые задачи, место в уроке, принципы составления комплекса упражнений на суше).
24. Характеристика подготовительных упражнений для освоения с водой (классификация, задачи, место в уроке, примеры).
25. Характеристика учебных прыжков в воду (классификация, решаемые задачи, место в уроке, правила безопасности во время занятий прыжками в воду).
26. Характеристика игр и развлечений на воде (решаемые задачи, классификация, требования к методике и правила проведения игр и развлечений на воде, примеры).
27. Характеристика упражнений для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней (классификация, задачи, место в уроке, примеры).
28. Методика обучения плаванию способом кроль на спине (кроль на груди, брасс, баттерфляй (дельфин)): методическая последовательность изучения техники, основные методы и средства обучения.
29. Методика обучения старту с тумбочки (из воды): методическая последовательность изучения техники старта, основные методы и средства обучения (упражнения на суше и в воде).
30. 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).

31. 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).
32. 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).
33. Характеристика подвижных игр, применяющихся с целью освоения новичков с водой (классификация, решаемые задачи, методика проведения, примеры).
34. Характеристика подвижных игр, применяющихся при изучении техники спортивных способов плавания и совершенствовании в ней (классификация, решаемые задачи, место в уроке, методика проведения, примеры).
35. Формы занятий плаванием. Классификация и характеристика неурочных занятий плаванием.
36. Формы занятий плаванием. Урок плавания: типы, структура, продолжительность, содержание каждой части урока.
37. План-конспект урока плавания (постановка задач, планирование средств и методов, дозировка упражнений, содержание организационно-методических указаний).
38. Методы организации занимающихся на занятиях по плаванию.
39. Оценка успеваемости обучающихся на занятиях по плаванию. Эффективность проведения урока плавания.
40. Основные требования, предъявляемые к пловцу при проплывании дистанции.
41. Спортивные способы плавания и дистанции, на которых они используются.
42. Прикладной характер плавательных движений. Основные задачи и разделы прикладного плавания.
43. Техника преодоления вплавь водных преград (с использованием и без использования подсобных средств).
44. Приёмы оказания помощи уставшему пловцу.
45. Характеристика видов ныряния. Элементы техники ныряния в длину и глубину.
46. Ныряние в длину: техника погружения, передвижения под водой и всплытия. Техника безопасности при выполнении ныряния.
47. Ныряние в глубину: техника погружения, передвижения под водой и всплытия. Характеристика действий, обеспечивающих ныряние.
48. Спасательные средства и техника их применения.
49. Последовательность действий спасателя при оказании помощи вплавь.
50. Способы транспортировки пострадавшего на воде. Основные приемы выноса пострадавшего из воды.
51. Характеристика видов утопления.
52. Действия спасателя при определении «белой асфиксии» у пострадавшего на воде.
53. Действия спасателя при определении смешанного утопления и «синей асфиксии» у пострадавшего на воде.
54. Техника выполнения искусственного дыхания способом «изо рта в рот».
55. Техника выполнения искусственного дыхания способом «изо рта в нос».
56. Техника выполнения непрямого массажа сердца.

57. Средства (общеподготовительные, специальные подготовительные и соревновательные упражнения) начальной тренировки в плавании.
58. Методы (равномерный, переменный, интервальный, повторный, контрольный) начальной тренировки в плавании.
59. Основные методы контроля и самоконтроля на занятиях плаванием.
60. Занятия плаванием в детском саду: задачи, условия проведения, обеспечение безопасности.
61. Занятия плаванием в общеобразовательной школе: задачи, содержание программного материала, особенности организации, основные средства и методы.
62. Внеурочные формы занятий плаванием. Задачи, организация и содержание работы по плаванию в системе внеклассной физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе.
63. Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): ступени и нормативы (испытания, тесты) по плаванию.
64. Занятия плаванием в летних оздоровительных лагерях: комплектование учебных групп, задачи и содержание программы занятий, учёт климатических и погодных условий, оценка успеваемости.
65. Занятия плаванием в высших учебных заведениях. Задачи, организация и содержание работы по плаванию на подготовительном учебном отделении, специальном учебном отделении, на отделении спортивного совершенствования.

4.3. Критерии оценивания

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

Шкала оценивания для зачета:

Уровни освоения индикаторов в достижении компетенций	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 компетенций	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня	Академическая оценка	% освоения (рейтинговая 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	признаков удовлетворительного уровня	Неудовлетворительно	менее 50

4.4. Методические указания по проведению процедуры промежуточной аттестации

1. Сроки проведения процедуры оценивания: по расписанию экзаменов (зачета - на последнем занятии по предмету). Если обучающийся по результатам рейтинговой системы не набирает нужное количество баллов или желает повысить оценку, то сдает экзамен/зачет согласно требованиям.
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 в течение месяца после завершения сессии на кафедрах.

5. Порядок выполнения и защиты курсовой работы регламентирован «Положением о курсовой работе ФГБОУ ВО «Глазовский государственный инженерно-педагогический университет имени В.Г. Короленко».

6. 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 - 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-1.2., 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	<i>Практическое задание 1.</i> Составить план-схему с набором

области (преподаваемого предмета).	упражнений по разделу «Этапы начального обучения плаванию»
ИПК-1.2. Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО.	<i>Практическое задание 2.</i> Составить план-схему с набором упражнений по разделу «Методика обучения одному из спортивных стилей плавания» (по выбору обучающегося)
ИПК-1.3. Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные.	<i>Практическое задание 3.</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 - 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
1. План-схема изучения техники спортивных способов плавания должна включать в себя упражнения в методической последовательности: - имитационные упражнения на суше - упражнения в воде с неподвижной опорой - упражнения в воде с подвижной опорой - упражнения в воде без опоры) 2. На каждом этапе обучения должны быть разобраны не менее 2-х упражнений «от простого к сложному» 3. Упражнения для изучения техники плавания должно осуществляться в следующей последовательности: общая характеристика способа, положение и движения тела и головы пловца, движения ногами в согласовании с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений. 3. При обучении необходимо использовать спортивный инвентарь, оборудование: гимнастические скамейки, коврики, плавательные доски и др. 4. Запись конспекта плана-схемы осуществляется в традиционной форме

Ключ к практическому заданию 3

Методические требования
1. Сценарий должен состоять из 3 частей: - водной - основной - заключительной 2. Основной сюжет должен происходить вблизи водоема, строиться на персонажах, соответствующих «водной» тематике. 3. Конкурсные задания должны соответствовать возрасту участников. 4. В мероприятии должны быть задействованы как можно больше участников. 5. Мероприятие должно быть зрелищным, музыкальным. 6. Продолжительность мероприятия не должна превышать 60 мин. 7. Запись сценария осуществляется в свободной форме

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
1. Инструкция должна состоять из 5 разделов, включающих в себя - 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 достижений компетенций	Основные признаки выделения уровня	Академическая оценка	% выполнения всех 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	Хорошо	70-89

	ими теоретические положения или обосновывать практику применения		
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