

**Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Северо-Осетинский государственный университет
имени Коста Левановича Хетагурова»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Теория и методика обучения базовым видам спорта.
Плавание»**

Направление подготовки (специальность)

49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки « Спортивная тренировка»

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

Владикавказ 2017

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 декабря 2015 г., № 1426, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 49.03.01 Физическая культура, утвержденным ученым советом ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» от 27.04.2017 г., протокол № 11.

Составитель: Доцент Воробьева И.Н.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории, методики физического воспитания и спортивных дисциплин (30 июня 2017 г., протокол № 11)

Зав. каф.  Ларионов Владимир Иванович

Одобрена советом факультета физической культуры и спорта (3 июля 2017 г., протокол № 5)

Председатель  Хамикоев Феликс Георгиевич

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **4 ЗЕ (144 часа); ЗФО 4 ЗЕ (144 часа)**

| | Очная форма обучения | Заочная форма обучения |
|------------------------------------|----------------------|------------------------|
| Курс | 2-3 | 2, 4 |
| Семестр | 4-5 | 4, 8 |
| Лекции | - | - |
| Практические (семинарские) занятия | 92 | 18 |
| Лабораторные занятия | - | - |
| Консультации | - | - |
| Итого аудиторных занятий | | 10 |
| Самостоятельная работа | 52 | 126 |
| Курсовая работа | - | - |
| Форма контроля | | |
| Зачет | + | + |
| Общее количество часов | 144 | 144 |

2. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины является Теория и методика обучения базовым видам спорта «Плавание» - формирование у студентов общепрофессиональных и профессиональных компетенций.

- изучение наиболее общих закономерностей передвижений в водной среде, представленных в спортивных и прикладных способах плавания; приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для преподавания плавания;

- изучение спортивных способов «Брасс» и «Дельфин», совершенствование техники плавания кроль на груди и на спине и прикладных способах плавания

Задачи:

— ознакомить с техникой спортивных способов плавания;
ознакомить с техникой прикладного плавания;

— изучить методику преподавания элементов спортивного и прикладного плавания;

— ознакомить с организационными основами работы по обучению плаванию в разных типах учебных заведений;

- Изучение и совершенствование техники спортивных способов плавания «Брасс» и «Дельфин»;
- ознакомить с техникой прикладного плавания;
- знать методику обучения спортивного и прикладного плавания;
- ознакомить с организационными основами работы по обучению плаванию в разных типах учебных заведений.

3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Б1.Б.26.03. В процессе профессионального образования студентов дисциплина «Плавание» является одним из курсов, обучающихся по программе «Физическая культура». Данная программа предусматривает семинарские, практические *занятия с применением ТСО.*, обзорно-методические занятия, индивидуальную и самостоятельную работу.

Программа подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО третьего поколения по направлению 49.03.01 «Физическая культура».

При подготовке программы использованы различные источники:

Обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам (библиотека СОГУ)

Предварительные компетенции: Знания и умения в области физической культуры, полученные в рамках общеобразовательной программы и в процессе обучения на факультете «Физической культуры и спорта».

Учебная работа проводится в форме теоретических, методических и практических занятий с применением ТСО, учебной практики и самостоятельной работы.

Для освоения данной учебной дисциплины (УД) студент должен

Знать:

- начальный курс теории и методики физического воспитания;
- курс истории и общей педагогики;
- комплексы ОРУ направленных на повышение гибкости;
- курс теории и методики физического воспитания;
- методику обучения спортивных способов плавания кроль на груди и кроль на спине;
- комплексы ОРУ направленных на освоении техники спортивных способов плавания;

Уметь:

- удерживаться и передвигаться в водной среде;

- оказывать доврачебную помощь при утоплении;
- технически правильно показывать и объяснять технику плавания способами кролем на груди и на спине;
- оказывать доврачебную помощь при утоплении;

Владеть:

- теоретическими и практическими основами техники плавания;
- техникой плавания кролем на груди и кролем на спине;
- техникой стартового прыжка и техникой поворотов в способах кролем на груди и кролем на спине;

4. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОПК-2; ОПК-7; ОПК-8; ПК-4:

Общепрофессиональные (ОПК):

- способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики и теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК-2);
- способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7);
- Способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта (ОПК-8);

Профессиональные компетенции (ПК):

- Способность проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу (ПК-4);

Общим средством контроля является введенная в университете балльно-рейтинговая система оценки успеваемости студентов специалитета и направлений бакалавриата.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основы дидактики;
- основы теории и методики физической культуры;
- медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся;
- методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта;
- требования образовательных стандартов. (ОПК-2);
 - технику безопасности при осуществлении профессиональной деятельности;
 - требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм при осуществлении профессиональной деятельности;
 - особенности методики профилактики травматизма при осуществлении профессиональной деятельности;
 - приемы оказания первой доврачебной помощи (ОПК-7);
 - правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта;
 - документы планирования и проведения соревнований;
 - особенности организации и проведения соревнований различного уровня;
 - обязанности организаторов и судей соревнования;
 - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований (ОПК-8);
 - основные методы физического воспитания и укрепления здоровья;
 - анатомо-физиологические, психолого-педагогические и физические особенности детей различного возраста;
 - гигиенические нормы и требования безопасности к местам учебных занятий по физической культуре;
 - цель, задачи, методы проведения учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного и школьного возраста;
 - цель, задачи, методы проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях;
 - цель, задачи, средства и формы организации внеклассной физкультурно-спортивной работы (ПК-4).

Уметь:

- применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;

- разрабатывать и реализовывать тренировочные и соревновательные программы спортивной подготовки в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов (ОПК-2);

- проводить инструктаж по технике безопасности;

- в процессе профессиональной деятельности соблюдать требования безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм;

- проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7);

- организовывать и проводить соревнования различного уровня;

- осуществлять объективное судейство соревнований;

- обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований (ОПК-8);

- применять перечисленный комплекс знаний при организации и проведении учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях;

- организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу (ПК-4)

Владеть:

- навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта. (ОПК-2);

- умениями обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм;

- навыками обеспечения профилактики травматизма в процессе профессиональной деятельности;

- приемами оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7);

- навыками организации и проведения соревнований различного уровня;

- умением осуществлять объективное судейство соревнований (ОПК-8);

- комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного и школьного возраста;

- комплексом средств и методов проведения учебных занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях;

- различными формами организации внеклассной физкультурно-спортивной работы (ПК-4).

5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

2 курс 4 семестр

| Номер недели | Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине | Занятия | | | | Самостоятельная работа студентов | | | Формы контроля | Количество баллов | | Литература |
|-----------------|--|---------|--------|-----|--------|---|--------|---------|---------------------|-------------------|-----|------------|
| | | ДО | | ЗФО | | | | | | min | max | |
| | | л | п р | л | п р | Содержание | Часы | | | | | |
| | | | | | | | Д О | ЗФ О | | | | |
| 1 | Введение в курс дисциплины «Плавание» | | 2 | | 2 | Основная и дополнительная литература по теме. | 2 | 2 | Рубежная аттестация | | 3 | [1-4] |
| 2-3 | Обучение технике плавания способом кроль на груди по элементам | | 6 | | 2 | Основная и дополнительная литература по теме. | | 6 | Рубежная аттестация | | 3 | [1-4] |
| 4-5 | Совершенствование техники плавания способом кроль на груди | | 4 | | | Основная и дополнительная литература по теме | 2 | 4 | Рубежная аттестация | | 3 | [1-4] |
| 6-7 | Обучение технике плавания способом кроль на спине | | 6 | | 2 | Основная и дополнительная литература по теме. | 2 | 4 | Рубежная аттестация | | 4 | [1-4] |
| 8 | Совершенствование техники работы рук и дыхания в плавании кролем на груди движений | | 4 | | | Основная и дополнительная литература по теме | 2 | 4 | Рубежная аттестация | | 4 | [1-4] |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|---|--|---|--|---|---|---|---|--------------------------------|---|----|-------|
| 9 | Обзорно-методическое занятие. Первая рубежная аттестация. | | 2 | | | Основная и дополнительная литература по теме | 2 | 4 | Рубежна я аттестац ия | | 3 | [1-4] |
| | Текущая работа студентов | | | | | | | | | 0 | 20 | |
| | Рубежная аттестация | | | | | | | | | 0 | 30 | |
| 10 | Изучение техники поворотов при плавании кролем на груди | | 4 | | | Основная и дополнительная литература по теме | 2 | 4 | Рубежна я аттестац ия | | 2 | [1-4] |
| 11 | Изучение техники поворотов при плавании кролем на спине | | 4 | | | Основная и дополнительная литература по теме | 2 | 4 | Рубежна я аттестац ия | | 2 | [1-4] |
| 12 | Совершенствование техники поворотов при плавании кролем на груди и на спине | | 2 | | 2 | Основная и дополнительная литература по теме | | 6 | Рубежна я аттестац ия | | 2 | [1-4] |
| 13 | Изучение техники стартового прыжка | | 4 | | | Основная и дополнительная литература по теме | 2 | 4 | Рубежна я аттестац ия | | 2 | [1-4] |
| 14 | Совершенствование техники стартового прыжка | | 4 | | | Основная и дополнительная литература по теме | | 4 | Рубежна я аттестац ия | | 2 | [1-4] |
| 15 | Совершенствование техники плавания кролем на груди и поворотов на отрезках 50, 100, 200м | | 2 | | | Основная и дополнительная литература по теме | | 4 | Рубежна я аттестац ия | | 2 | [1-4] |
| 16 | Совершенствование техники плавания кролем на спине и поворотов на отрезках 50, 100, | | 4 | | 2 | Основная и дополнительная литература по теме | | 4 | Рубежна я аттестац | | 2 | [1-4] |

| | | | | | | | | | | | |
|-----------|--|--|----------------|--|----------------|--|----------------|--------------------------------|--------------|-----------|-----------------|
| | 200м | | | | | | | ия | | | |
| 17 | Спасение утопающих и доврачебная помощь при утоплении | | 4 | | | Основная и дополнительная литература по теме | 4 | Рубежна я аттестац ия | | 2 | [1-4] |
| 18 | Изучение техники плавания способом «басс». Подводящие и имитационные упражнения на суше | | 6 | | | | | | | 2 | [1-4] |
| 19 | Обзорно-методическое занятие по пройденным темам дисциплины. | | 2 | | | | | | | 2 | [1-4] |
| | Текущий контроль | | | | | | | | 0 | 20 | |
| | 2-я рубежная аттестация | | | | | | | | 0 | 30 | |
| | Итого | | 5 6 | | 1 0 | | 1 6 | 62 | Зачет | 0 | 10 0 |

3 курс 5 семестр

| Номер недели | Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине | Занятия | | | | Самостоятельная работа студентов | | | Формы контроля | Количество баллов | | Литература |
|-----------------|---|---------|--------|-----|--------|---|--------|-------------|---------------------|----------------------|-----|------------|
| | | ДО | | ЗФО | | | | | | min | max | |
| | | л | п р | л | п р | Содержание | Часы | | | | | |
| | | | | | | | Д О | З Ф О | | | | |
| 1 | Техника безопасности на занятиях по плаванию, проверка плавательной подготовленности. Общеразвивающие и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой | | 2 | | 2 | Основная и дополнительная литература по теме. | 2 | 4 | Рубежная аттестация | | 3 | [1-4] |
| 2 | Обучение технике плавания способом брасс | | 2 | | | Основная и дополнительная литература по теме. | 2 | 6 | Рубежная аттестация | | 3 | [1-4] |
| 3-4 | Совершенствование техники плавания способом кроль на груди | | 4 | | | Основная и дополнительная литература по теме | 4 | 6 | Рубежная аттестация | | 6 | [1-4] |
| 5-6 | Обучение технике работы ног в плавании способом брасс | | 4 | | 2 | Основная и дополнительная литература по теме. | 4 | 6 | Рубежная аттестация | | 4 | [1-4] |
| 7-8 | Совершенствование техники работы рук и дыхания в плавании брасс | | 4 | | | Основная и дополнительная литература по теме | 4 | 6 | Рубежная аттестация | | 2 | [1-4] |
| 9 | Обзорно-методическое занятие. Первая рубежная аттестация. | | 2 | | | Основная и дополнительная литература по теме | 2 | 6 | Рубежная аттестация | | 2 | [1-4] |

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|--------|--|---|--|----|--------|---------------------|---|---------|-------|
| | Текущая работа студентов | | | | | | | | 0 | 20 | |
| | Рубежная аттестация | | | | | | | | 0 | 30 | |
| 10 | Изучение техники поворотов при плавании брассом и совершенствование техники брасса | 4 | | | Основная и дополнительная литература по теме | 4 | 6 | Рубежная аттестация | | 4 | [1-4] |
| 11 | Совершенствование техники поворотов при плавании брассом | 4 | | | Основная и дополнительная литература по теме | 4 | 6 | Рубежная аттестация | | 4 | [1-4] |
| 12 | Изучение техники работы ног дельфином Изучение техники работы ног дельфином с дыханием и без | 4 | | 2 | Основная и дополнительная литература по теме | 4 | 6 | Рубежная аттестация | | 5 | [1-4] |
| 13 | Совершенствование техники плавания брассом и поворотов на отрезках 50, 100, 200м | 2 | | | Основная и дополнительная литература по теме | 4 | 6 | Рубежная аттестация | | 5 | [1-4] |
| 14 | Изучение техники комплексного плавания, на отрезках 50м,100м,200м. | 4 | | 2 | Основная и дополнительная литература по теме | 2 | 6 | Рубежная аттестация | | 2 | [1-4] |
| | Текущий контроль | | | | | | | | 0 | 20 | |
| | 2-я рубежная аттестация | | | | | | | | 0 | 30 | |
| | Итого | 3 6 | | 8 | | 36 | 6 4 | Зачет | 0 | 10 0 | |

6. Образовательные технологии 2-3 курсов

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по реализации компетентностного подхода предусматривается широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: доклады, рефераты, разбор конкретных ситуаций. В рамках учебных курсов предусмотрены интерактивные формы проведения лекций и практических занятий: лекция с проблемным изложением, лекция-беседа; лекция-дискуссия, семинары (в форме дискуссий, дебатов), в диалоговом режиме, использование средств мультимедиа (интерактивные доски, компьютерные классы), презентация с обсуждением, работа в малых группах — в парах, ротационных тройках, “два, четыре, вместе”.

Занятия с применением интерактивных методов обучения составляют 30,3 % от аудиторных, что соответствует требованиям ФГОС по направлению подготовки направлению 49.03.01 Физическая культура, профиль Спортивная тренировка.

Примечание: *- деловая игра, ** - семинар в диалоговом режиме, *** - использование мультимедийных средств

Программа включает в себя следующие формы работы:

Учебная работа – представляет собой комплекс видов учебных занятий, систему их планирования, направленную на подготовку будущих специалистов. Виды учебной работы:

1. Лекции.
2. Обзорно - методические занятия.
3. Практические занятия:
 - учебные,
 - учебно-методические,
 - индивидуальные.
4. Рубежная аттестация.
5. Семестровые зачеты по практическому курсу.
6. Тестирование в 4,5 семестре.
7. Экзамен.

На обзорно-методических занятиях студентам сообщаются программа, задачи и организация учебного процесса по изучению дисциплины «Плавания». Сообщаются основные положения теории методики обучения легкоатлетических видов и даются прикладные навыки преодоления естественных и искусственных препятствий.

Учебные (практические) занятия.

Процесс обучения студентов в ходе занятий предусматривает освоение техники и овладение методикой обучения основным видам легкой атлетики.

Индивидуальные занятия проводятся:

- со студентами, имеющими низкий уровень развития физических качеств;
- со студентами, пропустившими по уважительным причинам некоторые темы практических занятий.

Самостоятельные теоретические занятия студентов включают изучение программного материала по учебникам, учебным и методическим пособиям и другим источникам.

7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов по данной дисциплине подразделяется на:

самостоятельную работу студента под непосредственным руководством и контролем преподавателя;

самостоятельную работу студента при выполнении домашних заданий учебного и научно-исследовательского характера без непосредственного руководства и контроля преподавателя.

Практические занятия должны полностью строиться на педагогически организованной самостоятельной работе студентов, которая по содержанию и организации носит самый разнообразный характер: анализ конкретных ситуаций и выработка плана их разрешения и т.д.

Внеаудиторная СРС осуществляется преимущественно на основе серий заданий студентам по проработке содержания практических занятий, подготовке к занятиям, самостоятельному изучению отдельных тем и разделов, написанию докладов. Эти задания могут носить общий для всех студентов характер, а могут быть и индивидуальными. Целесообразно их давать в вариантах «минимум» и «максимум», дифференцируя, таким образом, СРС по уровню сложности. При планировании СРС необходим строгий учет реального времени студентов. Контроль за выполнением заданий должен носить систематический характер и осуществляется **на практических и теоретических занятиях.**

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на всем протяжении изучения дисциплины. В соответствии с утвержденной в учебном плане трудоемкостью о **составляет на ОФО 52 часа, на ЗФО 126 часов** за оба курса обучения и состоит из:

- работы студентов с лекционными материалами, поиска и анализа литературы и электронных источников информации по заданной теме;
- выполнения заданий для самостоятельной работы в ЭИОС СОГУ;

- изучения теоретического материала для подготовки к практическим занятиям; подготовки к зачету.

Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоёмкость содержатся в разделе 5.

Самостоятельная работа студентов, осуществляемая под непосредственным руководством и контролем преподавателя, по данной дисциплине и включает следующие виды:

- 1) подготовка письменной работы (реферата);
- 2) участие в НИРС под руководством преподавателя с подготовкой доклада (сообщения) сначала на семинарском занятии, а затем на ежегодной студенческой конференции университета;
- 3) совместная работа с преподавателем в ходе групповых консультаций и в ходе индивидуальных консультаций.

7.1.Методические рекомендации по использованию информационно-коммуникационных технологий обучения

Для изучения практического материала дисциплины могут применяться аудиовизуальные (мультимедийные) технологии, которые не отрицают традиционные, проверенные временем методы преподавания, но, при этом, они повышают наглядность, информативность, оперативность в подаче информации, позволяют экономить время занятий.

Каждое практическое занятие имеет свою особую форму проведения, свою методологическую специфику, что позволяет развивать у студентов общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции. Постановка проблемы, разбор актуальных конкретных и гипотетических ситуаций, создание атмосферы диалога между преподавателем и группой позволяет работать индивидуально и в малых группах, коллективно обсуждать определенный тематический материал, а также инициировать самостоятельную работу студентов. При осмыслении содержания вопросов занятий преследуется цель соблюдать преемственность в профессиональном и в творческом развитии студентов.

Тестирование происходит в форме выполнения практических заданий, что позволяет осуществлять итоговый контроль знаний и умений студентов. Тестовый

материал включает в себя содержание вопросов по каждому из обозначенных программой разделов.

Каждый вопрос предполагает один или несколько вариантов ответов, среди которых имеются абсолютно неверный, правильный и/или в большей или меньшей степени раскрывающий сущность вопроса. В тестовых заданиях есть вопросы на соответствие. В процессе компьютерного тестирования, задача студента определяется как выбор правильного ответа из многообразия вариантов.

Критерии оценивания по каждому виду работы содержатся в разделе 8 РПД.

7.2.Рекомендации студентам по изучению и конспектированию литературы

Работа с учебной и научной литературой является важным и сложным видом самостоятельной работы. Существует основная и рекомендуемая студентам литература, изучение и проработка которой позволяют (в совокупности с изучением лекционного материала) освоить программу дисциплины «Плавание» в требуемом объеме и с необходимым качеством результатов.

Особое внимание следует уделить изучению базовых учебных пособий, либо непосредственно относящихся к дисциплине «Плавание», либо включающих разделы и темы, которые отвечают содержанию дидактических единиц и программе по данной дисциплине.

Большую пользу дает изучение статей, в которых, как правило, рассматриваются современные проблемы изучаемой дисциплины, интересные научные факты и открытия.

Для лучшего усвоения материала рекомендуется осуществлять конспектирование литературы, делать для себя краткие записи (заметки).

7.3. Методические рекомендации по подготовке доклада

Доклад – публичное сообщение, представляющее собой развёрнутое изложение определённой темы.

Этапы подготовки доклада:

1. Определение цели доклада.
2. Подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада.
3. Составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
4. Общее знакомство с литературой и выделение среди источников главного.

5. Уточнение плана, отбор материала к каждому пункту плана.
6. Композиционное оформление доклада.
7. Заучивание, запоминание текста доклада, подготовки тезисов выступления.
8. Выступление с докладом.
9. Обсуждение доклада.
10. Оценивание доклада

Композиционное оформление доклада – это его реальная речевая внешняя структура, в ней отражается соотношение частей выступления по их цели, стилистическим особенностям, по объёму, сочетанию рациональных и эмоциональных моментов, как правило, элементами композиции доклада являются: вступление, определение предмета выступления, изложение(опровержение), заключение.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Вступление должно содержать:

- название доклада;
- сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения;
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- интересную для слушателей форму изложения;
- акцентирование оригинальности подхода.

Выступление состоит из следующих частей:

Основная часть, в которой выступающий должен раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами.

Заключение- это чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Регламент устного публичного выступления – не более 10 минут.

Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Любое устное выступление должно удовлетворять *трем основным критериям*, которые в конечном итоге и приводят к успеху: это критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам, критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности, и критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Лучше всего тему сформулировать таким образом, чтобы ее первое слово обозначало наименование полученного в ходе выполнения проекта научного результата (например, «Технология изготовления...», «Модель развития...», «Система управления...», «Методика выявления...» и пр.). Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя "объять необъятное", охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки - слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д.

Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи. Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную тональность выступлению. Сформулировать основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).

Требования к основному тезису выступления:

- фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;
- суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;
- мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

В речи может быть несколько стержневых идей, но не более трех.

Самая частая ошибка в начале речи – либо извиняться, либо заявлять о своей неопытности. Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

К аргументации в пользу стержневой идеи проекта можно привлекать фото-, видеофрагменты, аудиозаписи, фактологический материал. Цифровые данные для облегчения восприятия лучше демонстрировать посредством таблиц и графиков, а не злоупотреблять их зачитыванием. Лучше всего, когда в устном выступлении количество

цифрового материала ограничено, на него лучше ссылаться, а не приводить полностью, так как обилие цифр скорее утомляет слушателей, нежели вызывает интерес.

План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В научном выступлении принято такое употребление форм слов: чаще используются глаголы настоящего времени во «вневременном» значении, возвратные и безличные глаголы, преобладание форм 3-го лица глагола, форм несовершенного вида, используются неопределенно-личные предложения. Перед тем как использовать в своей презентации корпоративный и специализированный жаргон или термины, вы должны быть уверены, что аудитория поймет, о чем вы говорите.

Если использование специальных терминов и слов, которые часть аудитории может не понять, необходимо, то постарайтесь дать краткую характеристику каждому из них, когда употребляете их в процессе презентации впервые.

Самые частые ошибки в основной части доклада - выход за пределы рассматриваемых вопросов, перекрывание пунктов плана, усложнение отдельных положений речи, а также перегрузка текста теоретическими рассуждениями, обилие затронутых вопросов (декларативность, бездоказательность), отсутствие связи между частями выступления, несоразмерность частей выступления (затянутое вступление, скомканность основных положений, заключения).

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от выступления в целом. В заключении имеет смысл повторить стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей. Закончить выступление можно решительным заявлением. Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу. Психологи доказали, что лучше всего запоминается сказанное в начале и в конце сообщения ("закон края"), поэтому вступление должно привлечь внимание слушателей, заинтересовать их, подготовить к восприятию темы, ввести в нее (не вступление важно само по себе, а его соотнесение с остальными частями), а заключение должно обобщить в сжатом виде все сказанное, усилить и сгустить основную мысль, оно должно быть таким, "чтобы слушатели почувствовали, что дальше говорить нечего" (А.Ф. Кони).

В ключевых высказываниях следует использовать фразы, программирующие заинтересованность. Вот некоторые обороты, способствующие повышению интереса:

- «Это Вам позволит...»

- «Благодаря этому вы получите...»
- «Это позволит избежать...»
- «Это повышает Ваши...»
- «Это дает Вам дополнительно...»
- «Это делает вас...»
- «За счет этого вы можете...»

После подготовки текста / плана выступления полезно проконтролировать себя вопросами:

- Вызывает ли мое выступление интерес?
- Достаточно ли я знаю по данному вопросу, и имеется ли у меня достаточно данных?
- Смогу ли я закончить выступление в отведенное время?
- Соответствует ли мое выступление уровню моих знаний и опыту?

При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления: устное изложение с опорой на конспект (опорой могут также служить заранее подготовленные слайды) или чтение подготовленного текста. Отметим, однако, что чтение заранее написанного текста значительно уменьшает влияние выступления на аудиторию. Запоминание написанного текста заметно сковывает выступающего и привязывает к заранее составленному плану, не давая возможности откликаться на реакцию аудитории.

Общеизвестно, что бесстрастная и вялая речь не вызывает отклика у слушателей, какой бы интересной и важной темы она ни касалась. И наоборот, иной раз даже не совсем складное выступление может затронуть аудиторию, если оратор говорит об актуальной проблеме, если аудитория чувствует компетентность выступающего. Яркая, энергичная речь, отражающая увлеченность оратора, его уверенность, обладает значительной внушающей силой.

Кроме того, установлено, что *короткие фразы* легче воспринимаются на слух, чем длинные. Лишь половина взрослых людей в состоянии понять фразу, содержащую более тринадцати слов. А третья часть всех людей, слушая четырнадцатое и последующие слова одного предложения, вообще забывают его начало. Необходимо избегать сложных предложений, причастных и деепричастных оборотов. Излагая сложный вопрос, нужно постараться передать информацию по частям.

Пауза в устной речи выполняет ту же роль, что знаки препинания в письменной. После сложных выводов или длинных предложений необходимо сделать паузу, чтобы слушатели могли вдуматься в сказанное или правильно понять сделанные выводы. Если

выступающий хочет, чтобы его понимали, то не следует говорить без паузы дольше, чем пять с половиной секунд (!).

Особое место в презентации проекта занимает обращение к аудитории. Известно, что обращение к собеседнику по имени создает более доверительный контекст деловой беседы. При публичном выступлении также можно использовать подобные приемы. Так, косвенными обращениями могут служить такие выражения, как «Как Вам известно», «Уверен, что Вас это не оставит равнодушными». Подобные доводы к аудитории – это своеобразные высказывания, подсознательно воздействующие на волю и интересы слушателей. Выступающий показывает, что слушатели интересны ему, а это самый простой путь достижения взаимопонимания.

Во время выступления важно постоянно контролировать реакцию слушателей. Внимательность и наблюдательность в сочетании с опытом позволяют оратору уловить настроение публики. Возможно, рассмотрение некоторых вопросов придется сократить или вовсе отказаться от них. Часто удачная шутка может разрядить атмосферу.

После выступления нужно быть готовым к ответам на возникшие у аудитории вопросы.

7.4. Темы для самостоятельной работы

Тема 1: Общие закономерности плавания. Особенности водной среды.

Техника безопасности на занятиях плаванием.

Форма отчетности: реферат, устный опрос

Тема 2. Общеразвивающие и имитационные упражнения на суше

Форма отчетности: реферат, устный опрос

Тема 3. Подготовительные упражнения для освоения с водой.

Форма отчетности: реферат, устный опрос

Тема 4. Основы техники плавания кролем на груди (положение тела, движения рук, ног, дыхание).

Форма отчетности: реферат, устный опрос

Тема 5. Основы техники плавания кролем на спине (положение тела, движения рук, ног, дыхание).

Форма отчетности: реферат, устный опрос

Тема 6. Типичные ошибки при плавании кролем на груди, кролем на спине.

Форма отчетности: реферат, устный опрос

7.5. Тесты по технической подготовленности:

1. Проплыть на технику 25 метров кролем на груди (без учета времени).
2. Проплыть на технику 25 метров кролем на спине (без учета времени).
3. Выполнить стартовый прыжок с последующим выходом из воды способом кроль на груди.
4. Выполнить стартовый прыжок из воды способом кроль на спине с последующим выходом из воды.
5. Выполнить открытый поворот способом кроль на груди.
6. Выполнить горизонтальный поворот способом кроль на спине.

7.6. Контрольные нормативы:

1. Знать меры безопасности при проведении занятий в бассейне и открытом водоеме.
2. Проплыть на технику 50 метров кролем на спине, включая старт и один из изученных поворотов (без учета времени).
3. Проплыть на технику 50 метров кролем на груди, включая старт и один из изученных поворотов (без учета времени).
4. Продемонстрировать технику движений ног в согласовании с дыханием при плавании способом кроль на груди, кроль на спине.
5. Плавание 200 м. вольным стилем (возможно чередование стилей плавания).

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

Рабочая программа предусматривает проведение практические занятий, а также следующие виды работ: самостоятельную работу студентов по подготовке устных ответов, написанию письменных домашних заданий, подготовку докладов и обсуждение вопросов по темам дисциплины.

Рабочая программа предполагает текущий, рубежный и промежуточный контроль знаний обучающихся.

Форма промежуточного контроля – зачет во втором семестре и экзамен в четвертом семестре.

Способ накопления баллов описан в Положении о больно-рейтинговой системе успеваемости студентов (принято на заседании Ученого Совета СОГУ 28.10.2011 г.).

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий

контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля являются устный опрос на практических занятиях, а также короткие (например, до 15 мин.) тестовые задания, письменные контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами определенного числа конспектов по заданной тематике, доклады.

Текущий контроль осуществляется в течение семестра в соответствии с учебной программой. Контролю подлежит проверка исходного уровня знаний студента по теме занятия или/и степень усвоения знаний и навыков, полученных в ходе занятия.

На рубежные контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

Итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего и рубежного контроля

Рубежный контроль осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля, в целом. В течение семестра проводится два таких контрольных мероприятия по графику.

8.1. БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

| Форма контроля | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|--|-------------------------------|--------------------------------|
| Текущая работа студентов в течение 1-8 недель в том числе: Работа на семинарских занятиях; Посещение занятий; Минитестирование; Написание докладов и конспектов | 0 0 0 0 0 | 20 8 8 2 2 |
| 1-ая рубежная контрольная работа-тест | 0 | 30 |
| Текущая работа студентов в течение 10-18 недель в том числе: Работа на семинарских занятиях; Посещение занятий; Мини-тестирование; Написание докладов и конспектов | 0 0 0 0 0 | 20 8 8 2 2 |

| | | |
|--|----------|------------|
| 2-ая рубежная контрольная работа-тест | 0 | 30 |
| Итого | 0 | 100 |

Порядок осуществления рубежного контроля и подсчёта итоговой оценки

1-я рубежная аттестация - максимально 50 баллов; из них:

От 0 до 30 баллов (P_1) – аттестационная (рубежная) контрольная работа;

От 0 до 20 баллов (T_1)– текущая работа студента в течение рубежа.

2 -я рубежная аттестация – максимально 50 баллов; из них:

От 0 до 30 баллов (P_2) – аттестационная (рубежная) контрольная работа.

От 0 до 20 баллов (T_2) – текущая работа студента в течение рубежа.

Экзамен (Э) – максимально **60 баллов**.

Зачет (З) – максимально **60 баллов**

Минимальное количество баллов, которое студент может набрать в ходе изучения курса для получения зачета, – 56; максимальное – 100. Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на семинарских занятиях – до 20 баллов за каждый рубеж; за тестирование – до 30 баллов на каждой рубежной контрольной, до 60 баллов на устном ответе.

Студент, набравший на рубежных аттестациях 36 и более баллов, **обязан сдавать экзамен (в устной форме) комиссионно** во время сессии. Итоговая оценка выводится следующим образом:

$$O = T_1 + T_2 + \frac{P_1 + P_2 + \text{Э}}{2}$$

Студент, набравший на рубежных аттестациях менее 36 баллов, к сдаче экзамена в сессию не допускается.

По предметам, имеющим форму контроля зачет, возможно проставление оценки «зачтено», если количество набранных баллов составляет 56 и более. Если же студент набрал менее 56 баллов, то он обязан сдавать зачет в сессию в таком же порядке, как и экзамен.

Если итоговая оценка выводится по материалам двух и более семестров, то итоговая оценка выставляется с учетом коэффициентов ($0 < K_1, K_2 < 1$) за каждый семестр, определяемых преподавателем (лектором) по значимости или времени изучения учебного материала по семестрам

$$O = K_1(T_1 + T_2) + K_2(T_1' + T_2') + \frac{K_1(P_1 + P_2) + K_2(P_1' + P_2') + \text{Э}}{2}$$

(например, если 40 % программного материала по курсу приходится на 1 семестр ($K_1 = 0,4$) и 60 % на второй семестр ($K_1 = 0,6$) Решение о порядке расчета годового рейтинга принимается на заседании кафедры и утверждается заведующим кафедрой).

Шкала итоговой академической успеваемости студентов

| Система оценок СОГУ | | |
|---------------------|----------|---------------------|
| Сумма баллов | Название | Числовой эквивалент |

| | | |
|----------|---------------------|---|
| 86 - 100 | Отлично | 5 |
| 71-85 | Хорошо | 4 |
| 56-70 | Удовлетворительно | 3 |
| 36-55 | Неудовлетворительно | 2 |
| 0-35 | | 2 |

Пересчет полученной итоговой (О) суммы баллов по предмету в оценку производится по шкале:

- «отлично» - 86-100 баллов;
- «хорошо» - 71-85 баллов;
- «удовлетворительно» - 56-70 баллов;
- «зачет» - 56-100 баллов;

Студенты, набравшие 55 баллов и менее по дисциплинам, предусматривающим экзамен; по дисциплинам, предусматривающим зачёт – 55 балла и менее – получают оценку «неудовлетворительно» или «не зачтено» соответственно.

8.2. Контрольные требования 1-ой рубежной аттестации 4-го семестра

| Контрольное упражнение | Результат/ Баллы | | | | Min кол-во баллов | ак кол-во баллов |
|---|------------------|-----------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------|------------------|
| | Не выполнен | Выполнен с грубыми ошибками | Выполнен с незначительными ошибками | Выполнен технически правильно | | |
| Техника плавания «на ногах» кролем на спине, 50 м | 0 | 1-2 | 3-4 | 5 | 0 | 5 |
| Техника плавания «на ногах» кролем на груди, 50 м | 0 | 1-2 | 3-4 | 5 | 0 | 5 |
| Техника плавания кролем на спине, 50м | 0 | 1-4 | 5-8 | 9-15 | 0 | 20 |
| ИТОГО | | | | | 30 | |

Контрольные требования 2-ой рубежной аттестации 4-го семестра

| Контрольное | Результат/ Баллы | Min | |
|-------------|------------------|-----|--|
|-------------|------------------|-----|--|

| упражнение | Не выполнен | Выполнен с грубыми ошибками | Выполнен с незначительными ошибками | Выполнен технически правильно | кол-во баллов | макс. кол-во баллов |
|---|-------------|-----------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|---------------|---------------------|
| Техника стартового прыжка | 0 | 1-2 | 3-4 | 5 | 0 | 5 |
| Техника поворотов | 0 | 1-2 | 3-4 | 5 | 0 | 5 |
| Плавание 200 м, чередование стилей плавания | 0 | 1-4 | 5-8 | 9-15 | 0 | 20 |
| ИТОГО | | | | | 30 | |

3 курс 5 семестр

Контрольные требования 1-ой рубежной аттестации 5-го семестра

| Контрольное упражнение | Результат/ Баллы | | | | Min кол-во баллов | max кол-во баллов |
|-------------------------------------|------------------|-----------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------|-------------------|
| | Не выполнен | Выполнен с грубыми ошибками | Выполнен с незначительными ошибками | Выполнен технически правильно | | |
| Техника плавания брассом 50 м | 0 | 1-2 | 3-4 | 5 | 0 | 5 |
| Техника плавания дельфином 2 x 25 м | 0 | 1-2 | 3-4 | 5 | 0 | 5 |
| Техника плавания кролем 100 м | 0 | 1-4 | 5-8 | 9-15 | 0 | 20 |
| ИТОГО | | | | | 30 | |

Контрольные требования 2-ой рубежной аттестации 5-го семестра

| Контрольное упражнение | Результат/ Баллы | | | | Min кол-во баллов | max кол-во баллов |
|------------------------|------------------|-----------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------|-------------------|
| | Не выполнен | Выполнен с грубыми ошибками | Выполнен с незначительными ошибками | Выполнен технически правильно | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|----------------------------|---|-----|-----|------|----|----|
| Техника стартового прыжка | 0 | 1-2 | 3-4 | 5 | 0 | 5 |
| Техника поворотов | 0 | 1-2 | 3-4 | 5 | 0 | 5 |
| Плавание 100 м. комплексом | 0 | 1-4 | 5-8 | 9-15 | 0 | 20 |
| ИТОГО | | | | | 30 | |

Контрольные требования аттестации 2-го курса ЗФО

1. Проплыть 100 метров «кролем на груди» или на спине без учета времени.

Контрольные требования аттестации 4-го курса ЗФО

1. Проплыть дистанцию 100 метров «брасом».
2. Техника стартового прыжка.
3. Техника выполнения простых поворотов.

Форма проведения зачета - практическая

8.3. Тестовые задания для подготовки к зачету по дисциплине «Плавание» для 2-3 курса

Контрольные вопросы по дисциплине «Плавание» для 2 ФК

1. Как называется Всемирная спортивная организация по плаванию?
 - а) ФИЛА;
 - +б) ФИНА;
 - в) ФИБА;
 - г) ФИФА.
2. С какого способа начинают обучение плаванию?
 - а) брасс;
 - б) баттерфляй;
 - +в) кроль;
 - г) неважно с какого.

3. Какие упражнения позволяют новичку ознакомиться с физическими свойствами воды?
- а) общеразвивающие;
 - +б) подготовительные;
 - в) специальные.
4. В какой последовательности проводятся упражнения для изучения техники спортивных способов плавания?
- 1. Предварительное практическое ознакомление с положением тела, дыханием, формой и характером гребковых движений изучаемого способа плавания.
 - 2. Закрепление и совершенствование техники плавания.
 - 3. Изучение элементов техники и соединение их в целостный способ плавания.
 - 4. Создание зрительного представления о технике изучаемого способа плавания и сообщение сведений о его спортивном, прикладном и оздоровительном значении.
- +а) 4, 1, 3, 2
 - б) 4, 3, 1, 2
 - в) 3, 1, 4, 2
 - г) 1, 3, 4, 2
5. Техника каждого способа плавания изучается отдельно в следующем порядке:
- 1. дыхание;
 - 2. положение тела;
 - 3. движения руками;
 - 4. движения ногами;
 - 5. согласование движений.
- а) 3, 4, 2, 1, 5
 - б) 4, 1, 2, 3, 5
 - +в) 2, 1, 4, 3, 5
 - г) 1, 3, 4, 2, 5
6. Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:
- 1. изучение движений в воде с опорой на месте;
 - 2. ознакомление с движением на суше;
 - 3. изучение в воде без опоры в движении;
 - 4. изучение в воде с опорой в движении.

- а) 2, 3, 4, 1
- б) 1, 2, 3, 4
- в) 1, 4, 2, 3
- +г) 2, 1, 4, 3

7. Последовательное согласование разученных элементов техники плавания и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- 1. движения рук с дыханием;
- 2. движения ног с дыханием;
- 3. движения рук, ног и дыхания;
- 4. плавание с полной координацией движений.

- а) 1, 2, 3, 4
- +б) 2, 1, 3, 4
- в) 1, 3, 2, 4
- г) 2, 3, 1, 4

8. Температура воды в бассейне в детском саду должна быть:

- +а) около 35°;
- б) около 25°;
- в) около 30°;
- г) около 20°.

9. Кроль на груди. Какое движение ногами является рабочим?

- +а) сверху вниз;
- б) снизу вверх.

10. Основным движителем в кроле являются:

- +а) руки;
- б) ноги;
- в) руки и ноги.

11. Кроль на груди. Сколько фаз имеет цикл движения руками?

- а) 3;
- б) 4;

+в) 5;

г) 6.

12. Какой спортивный способ плавания с точки зрения координации является самым сложным?

а) брасс;

+б) баттерфляй;

в) кроль на груди;

г) кроль на спине.

13. Кроль на спине. Какое движение ногами является рабочим?

а) сверху вниз;

+б) снизу вверх.

14. Брасс. Сколько фаз имеет цикл движения руками?

а) 3;

+б) 4;

в) 5;

г) 6.

15. Баттерфляй. Движения руками и ногами должны быть:

+а) одновременными;

б) попеременными.

16. В баттерфляе на каждом повороте и на финише дистанции касание должно быть выполнено:

а) одной рукой;

б) двумя руками попеременно;

+в) двумя руками одновременно.

17. Основной способ прикладного плавания.

+а) брасс на спине;

б) кроль на спине;

в) кроль на груди.

18. Назовите способы погружения в воду с поверхности воды.
- +а) вниз ногами, вниз головой
 - б) вниз ногами, боком
 - в) вниз головой, с вращением
19. При транспортировке утопающего чаще всего используют способ...?
- а) за волосы;
 - +б) снизу под руку;
 - в) снизу под две руки.
20. Группы упражнений: передвижения в воде; погружения; всплытия и лежание; упражнения на дыхание; прыжки и спады в воду; скольжения; опорные упражнения являются:
- +а) подготовительными;
 - б) общеразвивающими;
 - в) специальными;
 - г) изометрическими.
21. Какой способ плавания не является спортивным?
- а) кроль на груди;
 - б) баттерфляй;
 - +в) брасс на спине;
 - г) кроль на спине.
22. Какое из физических свойств воды оказывает наибольшее влияние на плавучесть?
- а) температура;
 - +б) плотность;
 - в) теплопроводность.
23. Виды плавания:
- + 1. спортивное, оздоровительное, игровое, фигурное, прикладное, подводное.
 - 2. кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй
 - 3. игровое, фигурное, кроль на груди, ныряние
24. Спортивное плавание это:

1. преодоление водных преград, ныряние, спасение утопающих.
2. использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды.
- +3. характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам.

25. Задача пловца в спортивном плавании:

- +1. показать свой максимально возможный результат на соревнованиях.
2. верны под номером 2 и 3
3. подготовиться к скоростному преодолению дистанции

26. Способы спортивного плавания:

1. кроль на спине, брасс, баттерфляй, кроль на боку.
- +2. кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.
3. кроль на груди, кроль на спине, брасс на спине.

27. По скорости самым быстрым способом является:

- +1. кроль на груди;
2. баттерфляй;
3. кроль на спине и брасс.

28. Оздоровительное плавание - это:

1. использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды.
2. характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам.
- +3. Использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и др. целях

29. Игровое плавание - это:

1. способность человека держаться на воде и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия
- +2. использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды.
3. преодоление водных преград, ныряние, спасение утопающих

30. Прикладное плавание - это:

- +1. преодоление водных преград, ныряние, спасение утопающих
 - 2. способ его выполнения, характеризующийся определенными параметрами, такими, как траектория, амплитуда, частота, напряжение.
 - 3. способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия.
31. Прикладное плавание подразделяется на виды:
- +1. преодоление водных преград, ныряние, спасение утопающих.
 - 2. игровое, фигурное, кроль на груди, ныряние
 - 3. спортивное, оздоровительное, игровое, фигурное, прикладное, подводное.
32. Основные задачи обучения плаванию:
- +1. верны 2 и 3
 - 2. прикладная, оздоровительная, развивающая
 - 3. воспитательная, образовательно-познавательная.
33. Техника плавания - это:
- 1. совокупность или система индивидуальных рациональных движений пловца,
 - 2. частота движений в единицу времени или количество циклов движений, выполненных за единицу времени
 - +3. совокупность рациональных движений, с помощью которых наиболее эффективно решается поставленная задача.
34. Характер всех движений спортсмена зависит от его:
- 1. спортивного опыта, телосложения
 - 2. темпа
 - +3. одаренности, спортивного опыта, телосложения, гибкости и силы и т. д.
35. Темп - это:
- 1. частота движений в единицу времени
 - 2. рациональное использование энергии, времени и пространства при выполнении приемов и действий в плавании.
 - +3. частота движений в единицу времени или количество циклов движений, выполненных за единицу времени

36. Кроль на груди характеризуется:

- +1. попеременными и симметричными движениями руками и ногами.
- 2. способностью тела держаться на поверхности воды
- 3. асимметричными движениями руками и ногами.

37. Рабочая часть движения ноги в кроле на груди - это:

- 1. способность тела держаться на поверхности воды
- +2. удар сверху вниз
- 3. удар снизу вверх

38. Назовите разновидности способа плавания кроль на груди:

- +1. 2-ударный, 4-ударный и 6-ударный
- 2. 4-ударный и 6-ударный, 8-ударный
- 3. 6-ударный, 8-ударный и 2-ударный

39. Брасс характеризуется:

- 1. горизонтальными и асимметричными движениями рук и ног
- +2. одновременными и симметричными движениями рук и ног
- 3. единовременными и симметричными движениями двумя руками.

40. Правильно выполненный поворот позволяет:

- +1. пловцу сократить время на преодоление дистанции
- 2. преодолеть чувство страха перед водой и научиться принимать в воде горизонтальное положение
- 3. сэкономить силы и сохранить необходимый ритм и темп движений и дыхания

41. Выполнение поворота в кроле на груди и на спине условно делят на фазы:

- +1. подплывание, вращение, отталкивание, скольжение, выход на поверхность
- 2. отталкивание, скольжение, выход на поверхность
- 3. подплывание с касанием, скольжение

42. Подготовительные упражнения для освоения с водой помогают:

- +1. преодолеть чувство страха перед водой, научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения, правильно дышать.

- 2. сократить время на преодоление дистанции, сэкономить силы и сохранить необходимый ритм и темп движений и дыхания.
- 3. преодолеть чувство страха перед водой.

43. При какой температуре замерзает пресная вода?

- 1. при 4°C
- 2. при -5°C
- 3. при -10°C
- +4. при 0°C

44. Чему равняется плотность пресной воды?

- 1. примерно 500 кг/м³
- 2. примерно 700 кг/м³
- 3. примерно 2000 кг/м³
- +4. примерно 1000 кг/м³

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

- +1. 4–10°
- 2. 10–12°
- 3. 12–16°
- 4. 16–20°

46. К какой группе видов спорта относится плавание?

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

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

- 1. температурой воздуха
- 2. температурой воды
- +3. температурой воды и воздуха

48. Что означает принцип прикладной направленности?
1. прикладывать теоретические знания на практике
 - +2. практическое использование умений и навыков в жизни
 3. заниматься спортом
 4. теоретические исследования
49. Назовите основные дистанции в плавании кролем на груди у мужчин
- +1. 50, 100, 200, 400, 1500 м.
 2. 100, 200, 400, 800, 1500 м.
 3. 200, 400, 800, 1600 м., 1 км
50. Назовите основные дистанции в плавании кролем на груди у женщин
1. 50, 100, 200, 400, 1500 м.
 2. 50, 150, 300, 500 м., 1 км
 3. 50, 100, 200, 400, 800 м.

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) основная литература:

1. . Плавание: учебник для академического бакалавриата / В. З. Афанасьев [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 344 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/442095>

2. Степанова М.В., Плавание в системе физического воспитания студентов вузов: учебное пособие. Изд. 2-ое., дополн. / Степанова М.В. - Оренбург: ОГУ, 2017. - 136 с. - ISBN 978-5-7410-1745-6 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента"

Текст: электронный. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808>

б) дополнительная

3. Годжиев Г.Т., Ларионов В.И., Ларионова Т.А., Козаев Р.Х. Плавание – учебное пособие. Издательство: Владикавказ 2018. 115с.

4. Платонов В.Н Плавание 1-2: Учебник. Издательство: М: - Сов. спорт 2012. - 950 с.

Периодические издания

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам (библиотека СОГУ):

В своей деятельности преподаватели и студент вправе воспользоваться:

- любыми поисковыми системы в сети Internet,
- ЭБС "Университетская библиотека Online" (<http://www.biblioclub.ru>);
- Электронная библиотека «Консультант студента» (<http://www.studmedlib.ru/>);
- Научная электронная библиотека eLibrary.ru (<http://elibrary.ru>);
- База данных «ЭБС elibrary» (<http://elibrary.ru>);
- ФГБУ «ГПНТБ России» (link.springer.com);
- Электронная библиотека «Юрайт» (biblio-online.ru).
- сайтом научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>),
- сайтом научно-методического журнала «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», <http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/>,
- научным порталом <http://www.teoriya.ru>,

г) методические указания, разработанные составителями Рабочей программы.

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, Спортивно-оздоровительный комплекс «ДЕЛЬФИН»

Для проведения практических занятий, студентом предоставляется спортивно-оздоровительный комплекс «ДЕЛЬФИН». Бассейн имеет шесть дорожек по 25 метров, оснащен дополнительным и вспомогательным оборудованием. Имеются две раздевалки для переодевания с душевыми кабинами и санузлом S=248 кв.м.

11. Лист обновления/актуализации

Дополнения и изменения в учебной программе на 2018/2019 учебный год

В учебную программу вносятся следующие изменения:

1. На титульном листе РПД изменено название ведомственной принадлежности «Министерство науки и высшего образования».

2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

3. Внесены изменения в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания обучающихся очной формы по образовательным программам - программам бакалаврита и программам специалитета в Университете от 22.02.2017, протокол № 8 «О внесении изменений в Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов Ф ГБОУ ВО «СОГУ».

1-я рубежная аттестации максимально 50 баллов; из них:

от 0 до 25 баллов - аттестационная (рубежная) контрольная работа;

от 0 до 25 баллов - текущая работа студента в течение рубежа.

2-я рубежная аттестация — максимально 50 баллов; из них:

от 0 до 25 баллов — аттестационная (рубежная) контрольная работа,

от 0 до 25 баллов — текущая работа студента в течение рубежа.

Экзамен — максимально 50 баллов.

Зачет — максимально 50 баллов».

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2018-2019 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин от 21 июня 2018 г, протокол № 12.

Зав. кафедрой



Ф.Г. Хамикоев

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 25 июня 2018 г, протокол № 5.

Председатель Совета факультета



Ф.Г. Хамикоев

Дополнения и изменения в учебной программе на 2019/2020 учебный год

1. Внесены изменения в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания обучающихся очной формы по образовательным программам - программам бакалаврита и программам специалитета в Университете от 22.02.2017 протокол № 8 «О внесении изменений в Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов Ф ГБОУ ВО «СОГУ».

1 рубежная аттестации максимально 50 баллов;

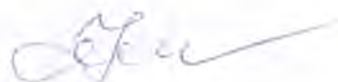
Текущая работа студента в течение рубежа 50 баллов.

Экзамен — максимально 50 баллов.

Зачет — максимально 50 баллов».

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин от 3 июля 2019 г., протокол № 12.

Зав. кафедрой



Ф.Г. Хамикоев

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 5 июля 2019 г., протокол № 6.

Председатель Совета факультета



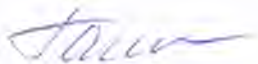
Ф.Г. Хамиков

Дополнения и изменения в учебной программе на 2020/2021 учебный год

Изменения не вносились

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин от 3 июля 2020 г., протокол № 11.

Зав. кафедрой



З.А. Гагиева

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 6 июля 2020 г., протокол № 6.

Председатель Совета факультета



Ф.Г. Хамиков