

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Плавание

Направление подготовки (специальность)

49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки – Спортивная подготовка

Квалификация (степень) выпускника - Бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

Владикавказ 2021

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению (специальности) 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. N 940, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 49.03.01, утвержденным ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» (протокол № 11 от 29.04.2021г.)

Составители: ст. преподаватель Годжиев Г.Т., доцент, к.п.н. Воробьева И.Н.

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры спортивной борьбы, гимнастики и легкой атлетики (протокол № 9 от « 23 » 04 2021г.)

Зав. кафедрой

М.Х.Хадарцев

Одобрена советом факультета физической культуры и спорта
(протокол № 8 от « 26 » 04 2021 г.)

Председатель совета факультета

Д.Ю. Карасев

Рабочая программа дисциплины принята в составе основной профессиональной образовательной программы решения ученого совета Протокол №11 от 29.04.2021.
Утверждена приказом ректора № 106 от 30.04.2021.

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **5 ЗЕ (180 часа); ЗФО 5 ЗЕ (180 часа)**

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	2-3	2,3
Семестр	4-5	4, 5
Лекции	18	4
Практические (семинарские) занятия	72	16
Лабораторные занятия	-	-
Консультации	-	-
Итого аудиторных занятий		
Самостоятельная работа	90	160
Курсовая работа	-	-
Форма контроля		
Зачет	+	+
Общее количество часов	180	180

2. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Плавание» входящая в обязательную часть программы, является - формирование у студентов общепрофессиональных компетенций. Перечень профессиональных стандартов, соотнесенных с федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

01 Образование и наука - Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 декабря 2013 г., регистрационный № 30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. № 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 февраля 2015 г., регистрационный № 36091) и от 5 августа 2016 г. № 422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 августа

2016 г., регистрационный № 43326).

05.003 Физическая культура и спорт - Профессиональный стандарт «Тренер»
Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 25 апреля 2019 года,
регистрационный N 54519. Утвержден приказом Министерства труда и социальной
защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года N 191

Получение теоретических и практических знаний, в процессе изучения данной дисциплины, расширят круг знаний студентов. Этот круг знаний поможет в будущем применять их в своей практической деятельности преподавателя. Круг знаний по дисциплине «Плавание» может быть расширен на основе знаний медико-биологического, психолого-педагогического, социально-гуманитарного и естественно-научного блока дисциплин:

- развитие психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения легко атлетическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессионально-прикладными двигательными умениями и навыками;

- формирование организаторских способностей и обогащение профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых в деятельности специалиста по физической культуре.

Задачи профессиональной деятельности выпускника

Дисциплина «Плавание» ориентирует на учебно-воспитательную и организационно-управленческую профессиональную деятельность, что будет способствовать решению следующих типовых задач:

В области тренерской деятельности:

- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;

- осуществлять свою профессиональную деятельность, руководствуясь Конституцией Российской Федерации, законами Российской Федерации и нормативными документами органов управления образованием, физической культурой и спортом, нормативно-правовыми актами в сфере образования, физической культуры и спорта;

- организовывать работу малых коллективов исполнителей;

- соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий.

В области педагогической деятельности:

- способствовать социализации, формированию общей культуры личности, обучающихся средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий, ее приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;

- решать педагогические задачи в рамках общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций, ориентированные на анализ научной и научно-практической литературы, обобщение практики в области физической культуры и образования;

- осуществлять обучение и воспитание обучающихся в процессе занятий;

- определять содержание обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния учащихся;

- обеспечивать уровень подготовленности обучающихся, соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности;

- участвовать в деятельности методических комиссий и в других формах методической работы;

- осуществлять сотрудничество с обучающимися, педагогами, родителями (лицами, их заменяющими);

в области научно-исследовательской деятельности:

- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;

- проводить научные исследования по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием опробованных методик;

- осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований;

- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния обучающихся, обработки результатов исследований, решения других практических задач.

При освоении данной дисциплины обучающийся сможет продемонстрировать
(частично) следующие обобщенные трудовые функции (ОТФ)

Обобщенные трудовые функции выпускников в соответствии с профессиональными стандартами		
Профессиональный стандарт	Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции (код и наименование)

		(код и наименование)	
01 ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА	01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)	<i>А. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования</i>	<i>А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.</i>
			<i>А/02.6 Воспитательная деятельность</i>
			<i>А/03.6 Развивающая деятельность</i>
		<i>В. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ</i>	<i>В/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования</i>
05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	05.003 Тренер	<i>Д Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</i>	<i>Д/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства</i>
			<i>Д/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства</i>
			<i>Д/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства</i>
			<i>Д/03.6 Проведение</i>

			<p><i>тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов</i></p>
			<p><i>D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося</i></p>

3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

В процессе профессионального образования студентов дисциплина «Плавание» входит в обязательную часть программы учебного плана подготовки бакалавра по направлению Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка».

«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.

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;

Уметь:

- удерживаться и передвигаться в водной среде;
- оказывать доврачебную помощь при утоплении;

Владеть:

- теоретическими основами техники плавания.

4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля))

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОПК-3**Общепрофессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения**

Категория (группа) компетенций	Код и наименование компетенции
Обучение и развитие	ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно—спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

Коды компетенций ОПОП	Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП		
	Знать	Уметь	Владеть
ОПК-3	Основы техники способов плавания и прикладного плавания; Методики обучения способам плавания; Методики развития физических качеств средствами плавания; Методики контроля и оценки технической и	Применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию; Использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию	владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов.

<p>физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием;</p> <p>Методика проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнований, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания</p>		
---	--	--

5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины
2 курс

Лекции

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия				Самостоятельная работа студентов			Формы контроля	Количество баллов		Литература
		ДО		ЗФО						min	max	
		л	пр	л	пр	Содержание	Часы ДОЗФО					
1	Введение в предмет. История зарождение и развития плавания.	2				История плавания с древних времен и до 16 века	2	2			4	1-4
2	История возникновения плавание в России	2				История возникновения Российского плавания	4	6	Конспект лекций		4	1-4
3	Развитие методики обучения плаванию	2				Основные этапы развития методики обучения	4	6			4	1-4
4-6	Техника спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, стартов и поворотов)	6		4		Средство и методы обучения техники спортивных способов плавания	4	6	Вопросы в рубежной контрольной работе		4	1-4

7-8	Плавание в экстремальных условиях и оказание доврачебной помощи при утоплении	4				Средства преодоления различных водных преград	2	4	Конспект лекций		4	1-4
9	Средства и методы начального обучения спортивным способом плавания	2				Имитационные и подводные упражнения в системе начального обучения	2	4			5	1-4

Практические занятия

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия				Самостоятельная работа студентов			Формы контроля	Количество баллов		Литература
		ДО		ЗФО						min	max	
		л	пр	л	пр	Содержание	Часы					
ДО	ЗФО											
1	Введение в курс дисциплины «Плавание»		2			Основная и дополнительная литература по теме.	2	2	Рубежная аттестация		4	1-4
2-3	Обучение технике плавания способом кроль на груди по элементам		4		2	Основная и дополнительная литература по теме.	4	6	Рубежная аттестация		4	1-4
4	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди		2			Основная и дополнительная литература по теме	4	6	Рубежная аттестация		4	1-4

5-6	Обучение технике плавания способом кроль на спине		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 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	Рубежная аттестация		5	1-4
	Текущая работа студентов									0	25	
10	Изучение техники поворотов при плавании кролем на груди		2			Основная и дополнительная литература по теме	2	6	Рубежная аттестация		2	1-4
11	Изучение техники поворотов при плавании кролем на спине		2			Основная и дополнительная литература по теме	2	6	Рубежная аттестация		2	1-4
12	Совершенствование техники поворотов при плавании кролем на груди и на спине		2		2	Основная и дополнительная литература по теме		6	Рубежная аттестация		3	1-4
13	Изучение техники стартового прыжка		2			Основная и дополнительная литература по теме	2	4	Рубежная аттестация		3	1-4
14	Совершенствование техники стартового прыжка		2			Основная и дополнительная литература по теме	4	4	Рубежная аттестация		3	1-4
15	Совершенствование техники плавания кролем на груди и поворотов на отрезках 50, 100, 200м		2			Основная и дополнительная литература по теме	4	4	Рубежная аттестация		3	1-4
16	Совершенствование техники плавания кролем на спине и поворотов на отрезках 50, 100, 200м		2			Основная и дополнительная литература по теме	4	4	Рубежная аттестация		3	1-4

18	Спасение утопающих и доврачебная помощь при утоплении		2			Основная и дополнительная литература по теме		2	Рубежная аттестаци я		3	1-4
19	Изучение техники плавания способом «басс». Подводящие и имитационные упражнения на суше		2		2						3	1-4
	Текущий контроль									0	25	
	2-я рубежная аттестация									0	25	
	Итого		3 6		8		3 6	6 4	Зачет	0	10 0	

3 курс

Номер недел и	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия				Самостоятельная работа студентов			Формы контроля	Количество во 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	2	Основная и дополнительная литература по теме.	6	10	Рубежная аттестация		4	1-4
2	Обучение технике плавания способом брасс		2			Основная и дополнительная литература по теме.	6	10	Рубежная аттестация		4	1-4
3-4	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди		4		2	Основная и дополнительная литература по теме	4	8	Рубежная аттестация		4	1-4
5-6	Обучение технике работы ног в плавании способом брасс		4		2	Основная и дополнительная литература по теме.	4	8	Рубежная аттестация		4	1-4
7-8	Совершенствование техники работы рук и дыхания в плавании брасс		4			Основная и дополнительная литература по теме	4	10	Рубежная аттестация		4	1-4
9	Обзорно-методическое занятие. Первая рубежная аттестация.		2			Основная и дополнительная литература по теме	6	8	Рубежная аттестация		5	1-4

	Текущая работа студентов								0	25	
10-11	Изучение техники поворотов при плавании брассом и совершенствование техники брасса	4	2		Основная и дополнительная литература по теме	4	8	Рубежная аттестация		5	1-4
12-13	Совершенствование техники поворотов при плавании брассом	4			Основная и дополнительная литература по теме	4	8	Рубежная аттестация		5	1-4
14-15	Изучение техники работы ног дельфином Изучение техники работы ног дельфином с дыханием и без	4		2	Основная и дополнительная литература по теме	4	8	Рубежная аттестация		5	1-4
16	Совершенствование техники плавания брассом и поворотов на отрезках 50, 100, 200м	2			Основная и дополнительная литература по теме	4	10	Рубежная аттестация		5	1-4
17-18	Изучение техники комплексного плавания, на отрезках 50м,100м,200м.	4			Основная и дополнительная литература по теме	8	8	Рубежная аттестация		5	1-4
	Текущий контроль								0	25	
	2-я рубежная аттестация								0	25	
	Итого	36	4	8		54	96	Зачет	0	100	
	Итого за весь курс: ОФО – 180часа; ЗФО – 180 часа.										

6. Образовательные технологии

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”.

- онлайн-семинар – разновидность веб-конференции, проведение онлайн-встреч или презентаций через Интернет в режиме реального времени. Каждый из участников находится у своего компьютера (средства связи), а связь между ними поддерживается через Интернет посредством загружаемого приложения, установленного на компьютере каждого участника (Zoom, Meet, Skype, Webex и др.);

- традиционные лекции и практические занятия с использованием современных технологий;

- лекция-диалог – содержание подается через серию вопросов, на которые студент должен отвечать непосредственно в ходе лекции.

Технология электронного обучения реализуется при помощи электронной образовательной среды СОГУ (при использовании ресурсов ЭБС), в ходе проведения автоматизированного тестирования и т. д.

Самостоятельная работа обучающихся является одним из видов учебных занятий. Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся студентов;

- углубления и расширения теоретических знаний;

- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;

- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

– развития исследовательских умений.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на протяжении изучения всей дисциплины в соответствии с утвержденной в учебном плане трудоемкостью 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, правового и статистического материала для подготовки к семинарским занятиям и написанию курсовой работы (при наличии в плане);
- подготовки к экзамену.

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

7.1. Содержание тем практических занятий

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.

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.

7.2. Методические рекомендации по написанию рефератов (докладов)

Реферат (доклад) – письменная работа по определенной научной проблеме, краткое изложение содержания научного труда или научной проблемы. Он является действенной формой самостоятельного исследования научных проблем на основе изучения текстов, специальной литературы, а также на основе личных наблюдений, исследований и практического опыта. Реферат помогает выработать навыки и приемы самостоятельного

научного поиска, грамотного и логического изложения избранной проблемы и способствует приобщению студентов к научной деятельности.

Последовательность работы:

1. Выбор темы исследования. Тема реферата выбирается студентом на основе его научного интереса. Также помощь в выборе темы может оказать преподаватель.

2. Планирование исследования. Включает составление календарного плана научного исследования и плана предполагаемого реферата. Календарный план исследования включает следующие элементы: выбор и формулирование проблемы, разработка плана исследования и предварительного плана реферата; сбор и изучение исходного материала, поиск литературы; анализ собранного материала, теоретическая разработка проблемы; сообщение о предварительных результатах исследования; литературное оформление исследовательской проблемы; обсуждение работы (на семинаре и т. п.).

План реферата характеризует его содержание и структуру. Он должен включать в себя: введение, где обосновывается актуальность проблемы, ставятся цель и задачи исследования; основная часть, в которой раскрывается содержание проблемы; заключение, где обобщаются выводы по теме и даются практические рекомендации.

3. Поиск и изучение литературы. Для выявления необходимой литературы следует обратиться в библиотеку или к преподавателю. Подбранную литературу следует зафиксировать согласно ГОСТ по библиографическому описанию произведений печати.

Для разработки реферата достаточно изучение 4-5 важнейших статей по избранной проблеме. При изучении литературы необходимо выбирать материал, не только подтверждающий позицию автора реферата, но и материал для полемики.

4. Обработка материала. При обработке полученного материала автор должен: систематизировать его по разделам; выдвинуть и обосновать свои гипотезы; определить свою позицию, точку зрения по рассматриваемой проблеме; уточнить объем и содержание понятий, которыми приходится оперировать при разработке темы; сформулировать определения и основные выводы, характеризующие результаты исследования; окончательно уточнить структуру реферата.

5. Оформление реферата. При оформлении реферата рекомендуется придерживаться следующих правил: Следует писать то, что выразить сущность проблемы, ее логику; Писать строго последовательно, логично, доказательно (по схеме: тезис – обоснование – вывод); Писать, выражая свою позицию, пропагандируя полученные результаты; Писать осмысленно, соблюдая правила грамматики, не злоупотребляя наукообразными выражениями.

Реферат выполняется в соответствии с требованиями стандартов, разработанных для данного вида документов. Работа должна быть выполнена на белой бумаге стандартного листа А4. Текст должен быть отпечатан на компьютере в текстовом редакторе Microsoft Word и отвечать следующим требованиям: параметры полей страниц должны быть в пределах: верхнее и нижнее – по 20 мм, правое – 10 мм, левое – 30 мм, шрифт – Times New Roman , размер шрифта – 14, межстрочный интервал – полуторный. Нумерация страниц в реферате должна быть сквозной, начиная с третьей страницы. Номер проставляется арабскими цифрами снизу каждой страницы справа.

При изложении материала необходимо придерживаться принятого плана.

Библиографический список составляется на основе источников, которые были просмотрены и изучены студентом при написании реферата. Данный список отражает самостоятельную творческую работу студента, что позволяет судить о степени его подготовки и углублении в выбранную тематику. Вся использованная литература размещается в следующем порядке: законодательные акты, постановления, нормативные документы; вся учебная литература в алфавитном порядке, затем средства периодической печати в алфавитном порядке; источники из сети Интернет.

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

8.1. Темы для самостоятельной работы (для формирования компетенций ОПК-3)

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

8.2 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.

8.3 Контрольные нормативы: (для формирования компетенций ОПК-3)

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).

8.4 Контрольные требования 1-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	ак кол-во баллов
Техника плавания «на ногах» кролем на спине, 50 м	0	1-2	3-4	5	0	
Техника плавания «на ногах» кролем на груди, 50 м	0	1-2	3-4	5	0	
Техника плавания кролем на спине, 50м	0	1-4	5-8	9-15	0	5
ИТОГО					25	

Контрольные требования 2-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 стартового прыжка	0	1-2	3-4	5	0	
Техника поворотов	0	1-2	3-4	5	0	
Плавание 200 м, чередование стилей плавания	0	1-4	5-8	9-15	0	0
ИТОГО					25	

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 х 25 м	0	1-2	3-4	5	0	5
Техника плавания кролем 100 м	0	1-4	5-8	9-15	0	15
ИТОГО					25	

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	15
ИТОГО					25	

Фонд оценочных средств

Способ накопления баллов описан в Положении о балльно-рейтинговой системе успеваемости студентов (СОГУ).

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, рефераты, доклады.

Текущий контроль осуществляется в течение семестра на каждом практическом занятии, или через занятие в соответствии с учебной программой. Текущему контролю

подлежит проверка исходного уровня знаний студента по теме занятия или/и степень усвоения знаний и навыков, полученных в ходе занятия.

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	25 6 8 6 5
1-ая рубежная контрольная работа-тест	0	25
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	25 6 8 6 5
2-ая рубежная контрольная работа-тест	0	25
Итого	0	100

Порядок осуществления рубежного контроля и подсчёта итоговой оценки

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

от 0 до 25 баллов (P_1) - аттестационная (рубежная) контрольная работа;

от 0 до 25 баллов (T_1) — текущая работа студента в течение рубежа.

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

от 0 до 25 баллов (P_1) — аттестационная (рубежная) контрольная работа;

от 0 до 25 баллов (T_1) — текущая работа студента в течение рубежа.

Экзамен (Э) — максимально 50 баллов.

Зачет (З) — максимально 50 баллов».

По предметам, имеющим форму контроля зачет/экзамен, возможно проставление оценки «зачтено»/ «удовлетворительно», или «хорошо», или «отлично» в соответствии с пунктом 2.7. 2.4.1.

По предметам, имеющим форму контроля зачет/экзамен, возможно проставление оценки «зачтено»/«удовлетворительно», или «хорошо», или «отлично» если количество набранных баллов составляет 56 и более. Студент имеет право сдавать экзамен, если

полученный «автоматически» результат по набранной сумме баллов его не устраивает. Если же студент набрал менее 56 баллов, то он обязан сдавать зачет/экзамен.

Студент, набравший на рубежных аттестациях менее 56 баллов, **обязан сдавать зачет/экзамен (в устной форме) комиссионно** во время сессии. Итоговая оценка выводится следующим образом:

$$O = T_1 + T_2 + \frac{P_1 + P_2 + 9}{2}$$

Шкала итоговой академической успеваемости студентов по дисциплине

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

Форма проведения зачета - практическая

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.

в) электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор, современные профессиональные базы, информационные справочные системы:

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>,

Scopus - крупнейшая база данных, содержащая краткое описание и сведения о цитировании рецензируемой литературы: научных журналов, книг и материалов конференций (<https://ru.service.elsevier.com/app/home/supporthub/scopus/>)

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.

Состав лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

№ п/п	Наименование	№ договора (лицензия)
1	Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний»	Разработка СОГУ Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611829 от 06.02.2015 г. (бессрочно)
2	Система тестирования Sunrav WEB Class	№468 от 03.12.2013 ИП Сунгатулин Р.Т.(бессрочно)
3	«Галактика»	№31907480031 от 25.02.2018 г. (бессрочно)

11. Лист обновления/актуализации

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

В.И. Ларионов

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 спортивной борьбы, гимнастики и легкой атлетики от 3 июля 2020 г., протокол № 11.

Зав. кафедрой

М.Х. Хадарцев

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

Председатель Совета факультета

Ф.Г. Хамиков

Дополнения и изменения в учебной программе на 2022/2023 учебный год

Зав. кафедрой

М.Х. Хадарцев

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 2022 г., протокол №

Председатель Совета факультета

Д.Ю. Карасев