

**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 49.03.01 Физическая культура

Профиль Спортивная тренировка

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения

Очная/заочная

Год начала подготовки - 2022

Утверждена в составе ОПОП.

Составитель: доцент кафедры спортивной борьбы, гимнастики и легкой атлетики, к.п.н. Воробьева И.Н., старший преподаватель Годжиев Г.Т.

Владикавказ 2022

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	3
Семестр	4-5	5
Лекции	18	8
Практические (семинарские) занятия	72	8
Лабораторные занятия	-	-
Консультации	-	-
Итого аудиторных занятий		
Самостоятельная работа	90	160
Курсовая работа	-	-
Форма контроля		
Зачет	+	+4
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 (код и наименование)	Трудовые функции (код и наименование)
01 ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА	01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем,	<i>А. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в</i>	<i>А/01.6</i> <i>Общепедагогическая функция. Обучение.</i>
			<i>А/02.6 Воспитательная деятельность</i>

	основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)	<i>образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования</i>	<i>A/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>D/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства</i>
			<i>D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства</i>
			<i>D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства</i>
			<i>D/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного</i>

			<i>мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов</i>
			<i>D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося</i>

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	<p>Основы техники способов плавания и прикладного плавания;</p> <p>Методики обучения способам плавания;</p> <p>Методики развития физических качеств средствами плавания;</p> <p>Методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием;</p> <p>Методика проведения физкультурно-спортивного</p>	<p>Применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию;</p> <p>Использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию</p>	<p>владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов.</p>

	праздника, соревнований, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания		
--	---	--	--

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		2		Средства преодоления различных водных преград	2	4	Конспект лекций		4	1-4
9	Средства и методы начального обучения спортивным способом плавания	2		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		Рубежная аттестация		4	1-4	
2-3	Обучение технике плавания способом кроль на груди по элементам		4			Основная и дополнительная литература по теме.	4		Рубежная аттестация		4	1-4	
4	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди		2			Основная и дополнительная литература по теме	4		Рубежная аттестация		4	1-4	

5-6	Обучение технике плавания способом кроль на спине		4			Основная и дополнительная литература по теме.	4		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		Рубежная аттестация		4	1-4
9	Обзорно-методическое занятие. Первая рубежная аттестация.		2			Основная и дополнительная литература по теме	2		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		Рубежная аттестация		2	1-4
11	Изучение техники поворотов при плавании кролем на спине		2			Основная и дополнительная литература по теме	2		Рубежная аттестация		2	1-4
12	Совершенствование техники поворотов при плавании кролем на груди и на спине		2			Основная и дополнительная литература по теме			Рубежная аттестация		3	1-4
13	Изучение техники стартового прыжка		2			Основная и дополнительная литература по теме	2		Рубежная аттестация		3	1-4
14	Совершенствование техники стартового прыжка		2			Основная и дополнительная литература по теме	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		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		Рубежная аттестация		3	1-4

18	Спасение утопающих и доврачебная помощь при утоплении		2			Основная и дополнительная литература по теме			Рубежная аттестация		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	18	36				36		Зачет	0	100	

3 курс

Номер недел и	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 ДОЗФО					
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.	6	14	Рубежная аттестация		4	1-4
2	Обучение технике плавания способом брасс		2			Основная и дополнительная литература по теме.	6	15	Рубежная аттестация		4	1-4
3-4	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди		4		2	Основная и дополнительная литература по теме	4	13	Рубежная аттестация		4	1-4
5-6	Обучение технике работы ног в плавании способом брасс		4		2	Основная и дополнительная литература по теме.	4	13	Рубежная аттестация		4	1-4
7-8	Совершенствование техники работы рук и дыхания в плавании брасс		4			Основная и дополнительная литература по теме	4	20	Рубежная аттестация		4	1-4
9	Обзорно-методическое занятие. Первая рубежная аттестация.		2			Основная и дополнительная литература по теме	6	13	Рубежная аттестация		5	1-4

	Текущая работа студентов								0	25	
10-11	Изучение техники поворотов при плавании брассом и совершенствование техники брасса	4			Основная и дополнительная литература по теме	4	1 3	Рубежная аттестация		5	1-4
12-13	Совершенствование техники поворотов при плавании брассом	4			Основная и дополнительная литература по теме	4	1 3	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	1 3	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	2 0	Рубежная аттестация		5	1-4
17-18	Изучение техники комплексного плавания, на отрезках 50м,100м,200м.	4			Основная и дополнительная литература по теме	8	1 3	Рубежная аттестация		5	1-4
	Текущий контроль								0	40	
	рубежная аттестация								0	30	
	Зачет								0	30	
	Итого	3 6	8	8		5 4	1 6 0	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 рубежной аттестации

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 «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	9-10	0	10
ИТОГО					20	

Контрольные требования рубежной аттестации

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 200 м, чередование стилей плавания	0	1-4	5-8	9-10	0	10
ИТОГО					20	

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 том числе:	0	40
Работа на семинарских занятиях;	0	15
Посещение занятий;		15
Минитестирование;	0	5
Написание докладов и конспектов	0	5
	0	
рубежная контрольная работа-тест	0	30
зачет		30
Итого	0	100

Порядок осуществления рубежного контроля и подсчёта итоговой оценки

Порядок осуществления рубежного контроля и подсчёта итоговой оценки

70 баллов; из них:

от 0 до 30 баллов (P_1) - аттестационная (рубежная) контрольная работа;

от 0 до 40 баллов (T_1) — текущая работа студента в течение рубежа.

Экзамен (Э) — максимально 30 баллов.

Зачет (З) — максимально 30 баллов».

Фонд оценочных средств.

Экзамен. Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на практических занятиях – до 40 баллов за рубеж; за тестирование – до 30 баллов на рубежной контрольной, до 30 баллов на устном ответе.

По набранной сумме баллов в течение семестра студент имеет право получить «автоматически» только оценку «удовлетворительно» либо «неудовлетворительно». Для получения более высокого балла, («удовлетворительно», «хорошо», «отлично») студент обязан явиться на экзамен и сдавать его по шкале **от 0 до 30 баллов** в дополнение к накопленным за семестр баллам. Если же студент на экзамене получил оценку «неудовлетворительно», то он обязан сдавать экзамен в период пересдач в соответствии со шкалой **от 0 до 70 баллов**.

Если студент пропустил более 4 недель теоретического обучения по уважительной причине, то ему может быть предоставлена возможность сдачи экзаменов и зачетов по 100-бальной системе оценивания (от 0 до 100 баллов).

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

«отлично» - 86 – 100 баллов;

«хорошо» - 71 – 85 баллов;

«удовлетворительно» - 50 – 70 баллов;

зачет - 50-100 и менее баллов.

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/>)

Профессиональные базы данных и Интернет-ресурсы:

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	https://www.infosport.ru/
История Олимпийских игр	https://www.olympichistory.info/
Министерство спорта РФ	https://www.minsport.gov.ru/
Российская национальная библиотека	http://nlr.ru/
Национальная электронная библиотека	https://rusneb.ru/
Российская государственная библиотека	https://www.rsl.ru/
Единое окно доступа к информационным ресурсам	http://window.edu.ru
Каталог электронных библиотек	https://elementy.ru/catalog/g31/elektronnye_biblioteki
«Мегаэнциклопедия Кирилла и Мефодия»	https://megabook.ru
Библиотека учебной и научной литературы	http://sbiblio.com/biblio/
Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации	https://edu.gov.ru/
Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации	https://minobrnauki.gov.ru/
Основной сайт по Электронным образовательным ресурсам	http://eor-np.ru/
Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта (утвержденные в рамках реализации Федерального Закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации»)	http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/federalnye-standarty/).

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа №12: преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 58 посадочных мест; мультимедийный комплекс (проектор, экран); ПК преподавателя; колонки; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Система проведения вебинаров	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также самостоятельной работы обучающихся №17: Компьютерный класс: преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 29 посадочных мест; мультимедийный комплекс (проектор, экран); классная доска; ПК преподавателя; колонки; ПК обучающихся – 11 шт.; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Система тестирования Sunrav WEB Class; Консультант плюс; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Система проведения вебинаров	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8
Бассейн: Оснащен шестью дорожками по 25 метров с дополнительным и вспомогательным оборудованием. Имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузелом S=248 кв.м.	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, Спортивно-оздоровительный комплекс «Дельфин»
Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8
Библиотека, в том числе читальный зал: столы, стулья, ПК обучающихся, программное обеспечение:	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город

Adobe flash player 31; Adobe reader 10; Java 6.0; K-Lite Codec Pack; Win rar; Microsoft Office 10; Microsoft Visio 10; Microsoft Visual studio; Kaspersky Endpoint Security для бизнеса; Консультант плюс	Владикавказ, улица Церетели, 16
---	---------------------------------

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 2023/2024 учебный год

Программа актуализирована и утверждена на заседании кафедры от 30 августа 2023 г., протокол № 1.

Программа актуализирована и утверждена заседании совета факультета от 31 августа 2023 г., протокол № 1.