

**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>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 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 во баллов | | Литература |
|---------------------|---|---------|--------|-----|--------|---|------|-----|---------------------|----------------------------|-----|------------|
| | | ДО | | ЗФО | | | | | | min | max | |
| | | л | п р | л | п р | Содержание | Часы | | | | | |
| | | | | | | | ДО | ЗФО | | | | |
| 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

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 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.