

*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

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Плавание»

Направление /специальность 44.03.01 **Педагогическое образование**

Профиль подготовки – Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника - бакалавр

Форма обучения

Очная

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению (специальности) 44.03.01 *Педагогическое образование*, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. N 940, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 44.03.01 *Педагогическое образование*, утвержденным ученым советом ФГБОУ ВО «СОГУ» (протокол № 11 от 29.04.2020г.)

Составители: ст. преподаватель Годжиев Г.Т.

Рабочая программа обсуждена и утверждена на заседании кафедры спортивной борьбы, гимнастики и легкой атлетики (протокол № 9 от « 24 » 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 2 ЗЕ (72 часа)

	Очная форма обучения
Курс	3
Семестр	5
Лекции	
Практические (семинарские) занятия	34
Лабораторные занятия	-
Консультации	-
Итого аудиторных занятий	
Самостоятельная работа	
Курсовая работа	-
Форма контроля	
Зачет	5 семестре
Общее количество часов	34

2. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Плавание» входящая в вариативную часть программы, формирует у студентов, универсальные компетенции. Перечень профессиональных стандартов, соотнесенных с федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки 44.03.01 **Педагогическое образование** профиль подготовки – «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).

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, 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>
--	--	--	--

3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

В процессе профессионального образования студентов дисциплина элективные дисциплины по физической культуре и спорту «Плавание» входит в вариативную часть программы учебного плана подготовки бакалавра по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» профиль подготовки – Физическая культура.

«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 44.03.01 «Педагогическое образование» профиль подготовки – 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:
УК-7; ОПК-3; ПК-9

Общепрофессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения

Универсальные компетенции выпускников и индикаторы их достижения

Категория (группа) компетенций	Код и наименование компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП

Коды компетенций ОПОП	Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП		
	Знать	Уметь	Владеть
УК-7	основы организации здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;	планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;	владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;

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.				Рубежная аттестация		5	1-4
2-3	Обучение технике плавания способом кроль на груди по элементам		4			Основная и дополнительная литература по теме.				Рубежная аттестация		4	1-4
4	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди		2			Основная и дополнительная литература по теме				Рубежная аттестация		4	1-4
5-6	Обучение технике плавания способом кроль на спине		4			Основная и дополнительная литература по теме.				Рубежная аттестация		4	1-4
7	Совершенствование техники работы рук и дыхания в плавании кролем на груди движений		2			Основная и дополнительная литература по теме				Рубежная аттестация		4	1-4
8	Обзорно-методическое занятие. Первая рубежная аттестация.		2			Основная и дополнительная литература по теме				Рубежная аттестация		4	1-4
	Текущая работа студентов										0	25	
	2-я рубежная аттестация										0	25	
9	Изучение техники поворотов при плавании кролем на груди		2			Основная и дополнительная литература по теме				Рубежная аттестация		3	1-4

10	Изучение техники поворотов при плавании кролем на спине		2		Основная и дополнительная литература по теме			Рубежная аттестация		4	1-4
11	Совершенствование техники поворотов при плавании кролем на груди и на спине		2		Основная и дополнительная литература по теме			Рубежная аттестация		4	1-4
12	Изучение техники стартового прыжка		2		Основная и дополнительная литература по теме			Рубежная аттестация		4	1-4
13	Совершенствование техники стартового прыжка		2		Основная и дополнительная литература по теме			Рубежная аттестация		3	1-4
14	Совершенствование техники плавания кролем на груди и поворотов на отрезках 50, 100, 200м		2		Основная и дополнительная литература по теме			Рубежная аттестация		3	1-4
15	Совершенствование техники плавания кролем на спине и поворотов на отрезках 50, 100, 200м		2		Основная и дополнительная литература по теме			Рубежная аттестация		2	1-4
16	Изучение техники плавания способом «брасс». Подводящие и имитационные упражнения на суше		4							2	1-4
	Текущий контроль								0	25	
	2-я рубежная аттестация								0	25	
	Итого		34					Зачет	0	100	

Контрольные нормативы: (для формирования компетенций УК-7)

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 упражнение	Результат/ Баллы				Min кол-во баллов	ах 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	
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	ах 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	

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;	0 0	25 6

Мини-тестирование; Написание докладов и конспектов	0 0 0	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 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.

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:

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

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