Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B76729FF99D7B764AF07BC56CC96D84
Владелец: ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ "СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ" МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Проректор по учебной деятельности Ходаевич Анна Борисовна
Действителен: с 18.10.2022 до 11.01.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	**Базовые виды двигательной деятельности: плавание**
Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Направленность (специализация)	Адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	очная
Год начала подготовки	2023
Всего ЗЕТ	-3
Всего часов	-108
Из них	
Контактная работа по видам занятий	- 12
лекции	- 6
практические занятия	- 32
Самостоятельная работа	- 66
Контроль самостоятельной работы	-4
Промежуточная аттестация	
Зачет	1 семестр

г. Ставрополь, 2023 г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины - формирование знаний в области изучения спортивных и прикладных способах плавания, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых в самостоятельной педагогической деятельности и организационной работе по плаванию в различных типах учебных заведений. Программа разработана в соответствии ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденный Приказом Минобрнауки России от 19.09.2017 № 942

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к базовой части ОПОП, её изучение осуществляется в 1 семестре.

Для освоения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые следующими дисциплинами:

1. Базовые виды двигательной деятельности: гимнастика (1 семестр)

Знания, умения и навыки, полученные при изучении данной дисциплины необходимы для успешного освоения следующих дисциплин:

1. Базовые виды двигательной деятельности: легкая атлетика (3 семестр)
2. Базовые виды двигательной деятельности: легкая баскетбол (4 семестр)
3. Базовые виды двигательной деятельности: единоборства (5 семестр)
4. Базовые виды двигательной деятельности: волейбол (7 семестр)

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Результаты освоения дисциплины сформулированы в соответствии с профессиональными стандартами:

- Профессиональный стандарт «Тренер по адаптивной физической культуре и спорту» (утвержден приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 199н; регистрационный номер – 54541; код – 05.002) (ТФ- В/02.5).
- Профессиональный стандарт «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту» (утвержден приказом Минтруда России от 02.04.2019 N 197н; регистрационный номер – 54540; код – 05.004) (ТФ- А/02.5)

Коды и содержание индикаторов компетенции	Планируемые результаты обучения (дескрипторы)		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
ПК-2 Способен осуществлять методическое обеспечение процессов физкультурной и спортивной деятельности в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья			
И.ПК-2.1 разрабатывает программы по видам АФК;	Правила и методики, развивающие физические	Использовать технологию обучения двигательным действиям и развитие физических качеств у различных категорий людей посредством плавания.	Проведения комплексов упражнений в водной среде для лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных и временно утраченных

			функций
И.ПК-2.2 разрабатывает комплексы восстановительных мероприятий, направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций;	Комплексы физических упражнений, их воздействия на организм человека в процессе реабилитационных мероприятий при использовании плавания	Использовать комплексы физических упражнений в водной среде с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций	Коррекции комплексов физических упражнений в водной среде с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций
ПК-3 Способен осуществлять реабилитационные мероприятия, соответствующие потребностям здоровья уязвимым категориям населения, с соблюдением мер физической, психологической и социальной безопасности			
И. ПК-3.1- разрабатывает реабилитационные мероприятия для различных нозологических групп;	Физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций	Проводить эффективность комплексов физических упражнений в водной среде.	Проведения комплексов упражнений в водной среде для лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных и временно утраченных функций,
И.ПК-3.2- разрабатывает комплексы реабилитационных мероприятий, с соблюдением мер физической, психологической и социальной безопасности;	Возрастно-половые закономерности развития индивида	Дозировать упражнения в водной среде в процессе физической реабилитации организма людей с ограниченными возможностями здоровья.	Методиками развивающие физические качества оставшихся функций и предупреждения прогрессирования основного заболевания посредством плавания

4. Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Семестр	Наименование разделов дисциплины	Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем в часах, в том числе	Самостоятельная работа, в том числе консультации

		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Клинические практические занятия	Контроль самостоятельной работы	Групповые консультации	Самостоятельная работа, в том числе индивидуальные консультации
1	Раздел 1. Спортивное плавание	4	26						46
	Раздел 2. Прикладное плавание	2	6						20
	Промежуточная аттестация: зачет								
	Итого по дисциплине:	**6**	**32**				**4**		**66**
	Часов_108 **Зач.ед. 3**	**38**					**70**		
	Объём профессиональной практической подготовки	8 час/ 21, %					0 час/ 0 %		
	Объём профессионально направленной подготовки	14 час /36,8 %					30 час/ 45,5 %		

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание разделов дисциплины

Код индикатора компетенции	Наименование разделов	Краткое содержание разделов и тем
И.ПК-2.1 И.ПК-2.2 И.ПК-3.1 И.ПК-3.2	Раздел 1. Спортивное плавание	История возникновения плавания. Основные направления в развитии плавания. Терминология, используемая в плавании. Физические свойства воды. Гидростатика и гидродинамика. Общие требования к рациональной технике плавания. Основные принципы, задачи и этапы обучения в плавании. Средства обучения и тренировки в плавании. Методы обучения и тренировки в плавании. Обеспечение техники безопасности на занятиях плаванием. Общая характеристика способов плавания кроль «на груди», «на спине», «брасс», «баттерфляй». Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта из воды, с бортика, с тумбочки, открытого и закрытого поворота в способах кроль на груди и на спине, «брасс», «баттерфляй». Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди, на спине, «брасс», «баттерфляй» «на суше» и «на воде». Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде; развитию умения выполнять прыжки в воду; овладению навыком погружения головы в воду; овладению

		правильным дыханием; овладению навыком скольжения. Эстафеты. Основные физические качества пловца и пути их развития. Обучающие игры
И.ПК-2.1 И.ПК-2.2 И.ПК-3.1 И.ПК-3.2	Раздел 2. Прикладное плавание	Основы прикладного плавания. Техника плавания способом брасс на спине. Техника плавания способом на боку. Техника ныряния, погружения и передвижения под водой. Спасение тонущих. Общая характеристика способов брасс на спине и на боку. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Упражнения для изучения техники плавания на боку и брассом на спине «на суше» и «на воде». Техника и методика обучения нырянию в длину, в глубину. Техника и методика обучения передвижению под водой. Обучающие игры. Эстафеты. Гибкость, ловкость и быстрота в плавании. Игры в прикладном плавании.

5.2. Лекции

№ Раздела	Наименование лекций	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма прове-дения	Практическая подготовка (ПП/ПНП)
Раздел 1	Тема 1. Основы обучения и тренировки в плавании.	2	1. История возникновения плавания. 2. Основные направления в развитии плавания. 3. Основные принципы, задачи и этапы обучения в плавании. 4. Средства обучения и тренировки в плавании. 5. Методы обучения и тренировки в плавании.		
	Тема 2. Техника и методика обучения спортивным способам плавания	2	1. Общая характеристика способа плавания кролем на груди и на спине. 2. Положение тела и движение ногами при плавании кролем на груди и на спине. 3. Движение руками и дыхание при плавании кролем на груди и на спине. 4. Общая характеристика способа плавания брассом. 5. Положение тела и движение ногами при плавании брассом. 6. Движение руками и дыхание при плавании брассом. 7. Общая характеристика способа плавания баттерфляем. 8. Движение ногами при плавании баттерфляем. 9. Движение руками и дыхание при плавании баттерфляем		
	Тема 7. Техника и методика обучения	2	1. Основы прикладного плавания. 2. Техника плавания способом брасс на спине.		

	прикладному плаванию.		3. Техника плавания способом на боку. 4. Техника ныряния и передвижения под водой. 5. Спасение тонущих.		
	Всего часов	**6**		**0**	**0**

5.3. Семинарские занятия
Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.4. Лабораторные занятия
Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.5. Практические занятия

№ Раздела	Наименование занятий	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ПНП)
1	Тема 4. Техника и методика обучения плаванию кролем на груди и на спине, стартов и поворотов.	2	1. Положение тела и движения ногами. 2. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди, на спине «на суше» и «на воде». 3. Игры, способствующие овладению навыком погружения головы в воду; овладению правильным дыханием; овладению навыком скольжения.		ПП
	Тема 4. Техника и методика обучения плаванию кролем на груди и на спине, стартов и поворотов.	2	1. Движения руками и дыхание. 2. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди, на спине «на суше» и «на воде». 3. Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде; развитию умения выполнять прыжки в воду; овладению навыком скольжения. 4. Фазовый состав техники старта с бортика.		ПНП
	Тема 4. Техника и методика обучения плаванию кролем на груди и на спине, стартов и поворотов.	2	1. Общее согласование движений. 2. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди, на спине «на суше» и «на воде». 3. Эстафета.		ПНП

			4. Фазовый состав техники старта из воды, с тумбочки.		
2	Тема 4. Техника и методика обучения плаванию кролем на груди и на спине, стартов и поворотов.	2	1. Общее согласование движений. 2. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди, на спине «на суше» и «на воде». 3. Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде; развитию умения выполнять прыжки в воду; овладению правильным дыханием; овладению навыком скольжения. 4. Фазовый состав техники открытого поворота.		ПП
	Тема 4. Техника и методика обучения плаванию кролем на груди и на спине, стартов и поворотов.	2	1. Общее согласование движений. 2. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди, на спине «на суше» и «на воде». 3. Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде; развитию умения выполнять прыжки в воду; овладению правильным дыханием. 4. Фазовый состав техники открытого и закрытого поворота в способах кроль на груди и на спине.		
	Тема 5. Техника и методика обучения плаванию брассом, стартов и поворотов.	2	1. Положение тела и движения ногами. 2. Упражнения для изучения техники плавания способом брасс «на суше» и «на воде». 3. Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде; развитию умения выполнять прыжки в воду; овладению навыком погружения головы в воду; овладению правильным дыханием; овладению навыком скольжения.		ПНП
	Тема 5. Техника и методика обучения плаванию брассом, стартов и поворотов.	2	1. Движения руками и дыхание. 2. Упражнения для изучения техники плавания способом брасс «на суше» и «на воде». 3. Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде.		ПНП

			4.Фазовый состав техники открытого поворота в способе брасс.		
	Тема 5. Техника и методика обучения плаванию брассом, стартов и поворотов.	2	1.Движения руками и дыхание. 2.Упражнения для изучения техники плавания способом брасс «на суше» и «на воде». 3.Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде; овладению правильным дыханием. 4. Эстафета.		ПНП
	Тема 5. Техника и методика обучения плаванию брассом, стартов и поворотов.	2	1.Общее согласование движений. 2.Упражнения для изучения техники плавания способом брасс «на суше» и «на воде». 3. Эстафета. 4.Фазовый состав техники старта с тумбочки в способе брасс. 5.Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду.		
	Тема 5. Техника и методика обучения плаванию брассом, стартов и поворотов.	2	1.Общее согласование движений. 2. Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде; развитию умения выполнять прыжки в воду. 3.Фазовый состав техники открытого и закрытого поворота в способе брасс.		
	Тема 6. Техника и методика обучения плаванию баттерфляем.	2	1.Общая характеристика способа. 2.Положение тела и движения ногами. 3.Упражнения для изучения техники плавания способом баттерфляй «на суше» и «на воде». 4.Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде; овладению правильным дыханием; овладению навыком скольжения.		ПП
	Тема 6. Техника и методика обучения плаванию баттерфляем.	2	1.Движения руками и дыхание. 2.Упражнения для изучения техники плавания способом баттерфляй «на суше» и «на воде». 3.Эстафета. 4.Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду.		ПНП

	Тема 6. Техника и методика обучения плаванию баттерфляем.	2	1.Общее согласование движений. 2.Упражнения для изучения техники плавания способом баттерфляй «на суше» и «на воде». 3.Эстафета. 4. Обучающие игры.		
	Тема 7. Техника и методика обучения прикладному плаванию.	2	1.Общая характеристика способов брасс на спине и на боку. 2.Упражнения для изучения техники плавания брассом на спине и на боку «на суше» и «на воде». 3.Обучающие игры.		ПП
	Тема 7. Техника и методика обучения прикладному плаванию	2	1.Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. 2.Упражнения для изучения техники плавания брассом на спине и на боку «на суше» и «на воде». 3.Обучающие игры.		ПНП
	Тема 7. Техника и методика обучения прикладному плаванию	2	1. Техника и методика обучения нырянию в длину и в глубину. 2. Техника и методика обучения передвижению под водой. 3.Обучающие игры. 4. Эстафеты.		
	Всего часов	32			8/14

5.6. Клинические практические занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом.

5.7. Самостоятельная работа обучающихся

Наименование темы дисциплины или раздела	Вид самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся и КСР	Оценочное средство	Кол-во часов/ кол-во час на ПНП+ПП	Код индикатора компетенции
Раздел 1. Спортивное плавание	Разработка индивидуального задания (ПП)	Индивидуальное задание к деловой игре	26/10	И.ПК-2.1 И.ПК-2.2 И.ПК-3.1 И.ПК-3.2
	Подготовка доклада (ПНП)	Выступление с докладом по заданной тематике	4/4	

	Подготовка к собеседованию (ПНП)	Вопросы для собеседования	6/6	
	Самостоятельное изучение литературы	Вопросы для изучения	10	
Раздел 2. Прикладное плавание	Разработка индивидуального задания (ПНП)	Индивидуальное задание	10/10	И.ПК-2.1 И.ПК-2.2 И.ПК-3.1 И.ПК-3.2
	Подготовка к собеседованию	Вопросы для собеседования	5	
	Самостоятельное изучение литературы	Вопросы для изучения	5	
Разделы 1-2	Подготовка к зачету	Вопросы для зачета	4	И.ПК-2.1 И.ПК-2.2 И.ПК-3.1 И.ПК-3.2
Всего часов			**66/30**	

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Лекционный материал по дисциплине «Базовые виды двигательной деятельности: плавание».

2. Методические рекомендации к практическим занятиям по дисциплине «Базовые виды двигательной деятельности: плавание».

3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Базовые виды двигательной деятельности: плавание».

7. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Индикаторы	Семестр	Этап формирования
ПК-2	И.ПК-2.1	1	начальный
ПК-2	И.ПК-2.2	1	начальный
ПК-3	И.ПК-3.1	1	начальный
ПК-3	И.ПК-3.2	1	начальный

7.2. Описание показателей и критериев и шкал оценивания компетенций

Компетенция ПК – 2

Способен осуществлять методическое обеспечение процессов физкультурной и спортивной деятельности в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья

Индикатор ИПК-2.1–разрабатывает программы по видам АФК;

Оцениваемый результат (дескрипторы)	Критерии оценивания	Процедура оценивания	
		Текущий контроль	Промежуточная аттестация

Знает	Правила и методики, развивающие физические	Характеризует правила и методики, развивающие физические качества.	собеседование	собеседование
Умеет	Использовать технологию обучения двигательным действиям и развитие физических качеств у различных категорий людей посредством плавания.	Применяет главные компоненты технологии обучения двигательным действиям с акцентом на развитие физических качеств у различных категорий людей посредством плавания.	деловая игра	деловая игра
Владеет навыком	Проведения комплексов упражнений в водной среде для лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных и временно утраченных функций	Разрабатывает рекомендации проведения комплексов физических упражнений в водной среде для лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных и временно утраченных функций.	демонстрация практических навыков	демонстрация практических навыков

Индикатор ИПК-2.2-разрабатывает комплексы восстановительных мероприятий, направленных на восстановление нарушенных или временно утраченных функций;

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Комплексы физических упражнений, их воздействия на организм человека в процессе реабилитационных мероприятий при использовании плавания	Соотносит комплексы физических упражнений и их воздействия на организм человека в процессе реабилитационных мероприятий при использовании плавания.	собеседование	собеседование
Умеет	Использовать комплексы физических упражнений в водной среде с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций	Использует комплексы физических упражнений в водной среде в процессе реабилитационных мероприятий.	деловая игра	деловая игра
Владеет навыком	Коррекции комплексов физических упражнений в водной среде с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций	Владеет навыком коррекции комплексов физических упражнений в водной среде с целью восстановления нарушенных или временно утраченных функций.	демонстрация практических навыков	демонстрация практических навыков

Компетенция ПК – 3 Способен осуществлять реабилитационные мероприятия, соответствующие потребностям здоровья уязвимым категориям населения, с соблюдением мер физической, психологической и социальной безопасности
Индикатор ИПК-3.1– разрабатывает реабилитационные мероприятия для различных нозологических групп;

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций	Называет физические средства и методы воздействия на лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных или временно утраченных функций.	собеседование	собеседование
Умеет	Проводить эффективность комплексов физических упражнений в водной среде.	Оценивает эффективность комплексов физических упражнений в водной среде.	деловая игра	деловая игра
Владеет навыком	Проведения комплексов упражнений в водной среде для лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных и временно утраченных функций,	Разрабатывает рекомендации проведения комплексов физических упражнений в водной среде для лиц с отклонениями в состоянии здоровья с целью восстановления у них нарушенных и временно утраченных функций.	демонстрация практических навыков	демонстрация практических навыков

Индикатор ИПК-3.2-разрабатывает комплексы реабилитационных мероприятий, с соблюдением мер физической, психологической и социальной безопасности;

Оцениваемый результат (дескрипторы)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Возрастно-половые закономерности развития индивида	Характеризует возрастно-половые закономерности способам их рационального применения.	собеседование	собеседование
Умеет	Дозировать упражнения в водной среде в процессе физической реабилитации	Использует комплексы физических упражнений в водной среде в процессе реабилитационных мероприятий.	деловая игра	деловая игра

	организма людей с ограниченными возможностями здоровья.			
Владеет навыком	Методиками развивающие физические качества оставшихся функций и предупреждения прогрессирования основного заболевания посредством плавания	Применяет методики, развивающие физические качества оставшихся функций и предупреждения прогрессирования основного заболевания посредством плавания.	демонстрация практических навыков	демонстрация практических навыков

Описание шкал оценивания

В рамках балльно-рейтинговой системы успеваемость студентов по каждой дисциплине оценивается в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации. Максимально возможный балл за текущий контроль устанавливается равным 5 баллов. Рейтинговый балл за работу в семестре формируется как среднее арифметическое за все виды работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины. Рейтинговый балл, выставляемый студенту, фиксируется в специальной ведомости и доводится до сведения студентов.

При собеседовании на занятии обучающемуся выставляются следующие оценки:

Оценка «отлично» выставляется студенту, если теоретическое содержание темы освоено полностью, обучающийся строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, не затрудняется с ответом, делает обоснованные выводы и заключения, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «хорошо» ставится обучающемуся, если он строит ответ на уровне самостоятельного мышления, грамотно и логично излагает изученный материал, однако допускает отдельные неточности и пробелы в знаниях, свободно применяет теоретические знания при решении практических задач;

Оценка «удовлетворительно» ставится обучающемуся, усвоившему только базовую часть программного материала, при ответе допускает неточности, материал излагает не последовательно, затрудняется применить теоретические знания при решении практической задачи, допускает ошибки, которые исправляет с помощью преподавателя;

Оценка «неудовлетворительно» ставится обучающемуся, который не способен продемонстрировать знания теоретического материала, допускает существенные ошибки при изложении учебного материала, при ответе подменяет теоретическую аргументацию рассуждениями обыденно-бытового характера. В ответе допускает грубые ошибки, которые не может исправить даже с помощью преподавателя.

Шкала пересчета баллов по дисциплине при промежуточной форме аттестации по дисциплине «зачет»

Балл	*Оценка*	*Уровень сформированности компетенции*
от 4,5 до 5,0	«зачтено»	Высокий
от 3,5 до 4,4	«зачтено»	Средний
от 2,5 до 3,4	«зачтено»	Пороговый
менее 2,5	«не зачтено»	Минимальный

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Зачет выставляется по результатам работы в семестре, при сдаче всех контрольных мероприятий, предусмотренных текущим контролем успеваемости. Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

Вопросы для проверки уровня теоретической подготовки обучающегося в ходе текущего контроля:

1. История развития плавания в Древнее время.
2. История развития плавания в средние века и эпоху Возрождения.
3. История развития плавания в России в Древнее время.
4. История развития плавания в России после 1917 г. и по настоящее время.
5. Плавание на Олимпийских играх.
6. Плавание как научная дисциплина.
7. Классификация и терминология по плаванию.
8. Физические свойства воды.
9. Статическое плавание.
10. Динамическое плавание.
11. Общие требования к рациональной технике плавания.
12. Правила поведения на воде и требования к технике безопасности.
13. Критические ситуации на занятиях и способы их преодоления.
14. Анализ техники спортивного способа плавания «кроль на груди».
15. Анализ техники спортивного плавания «кроль на спине».
16. Анализ техники спортивного способа плавания «баттерфляй».
17. Анализ техники спортивного способа плавания «брасс».
18. Анализ техники стартов при плавании спортивными способами, методика обучения одному из них (по выбору).
19. Анализ техники поворотов при плавании спортивными способами, методика обучения одному из них (по выбору).
20. Методика обучения спасанию тонущих и преодоления вплавь водных преград.
21. Методика обучения прикладному способу плавания «брасс на спине».
22. Методика обучения прикладному способу плавания «на боку».
23. Методика обучения способу плавания «кроль на груди».
24. Методика обучения способу плавания «кроль на спине».
25. Методика обучения способу плавания «брасс».
26. Методика обучения способу плавания «баттерфляй».
27. Методика обучения прикладному плаванию на боку.
28. Особенности методики проведения игр на воде.
29. Основные физические качества пловца и пути их развития.
30. Оказание первой медицинской помощи пострадавшим на воде. Способы искусственного дыхания.
31. Анализ техники дыхания при плавании различными способами.
32. Анализ техники и методики обучения погружению на глубину.
33. Анализ техники и методика обучения нырянию в длину (проныривание).
34. Ошибки выполнения, их причины и способы устранения: в кроле на груди.
35. Ошибки выполнения, их причины и способы устранения: в кроле на спине.
36. Ошибки выполнения, их причины и способы устранения: в брассе.
37. Ошибки выполнения, их причины и способы устранения: в баттерфляе.
38. Виды соревнований по плаванию. Анализ содержания соревновательных

программ.

39. Организация соревнований по плаванию.
40. Состав судейской коллегии на соревнованиях по плаванию, краткая характеристика их обязанностей.
41. Гигиеническое обеспечение учебно-тренировочного процесса по плаванию.
42. Классификация и общая характеристика бассейнов.
43. Оборудование бассейнов (открытых водоемов) для массового обучения плаванию.
44. Спасательные средства и их применение.
45. Общая физическая подготовка пловца.
46. Упражнения для развития гибкости, ловкости и быстроты в плавании.
47. Упражнения для обучения кролю на груди, кролю на спине, брассу, плаванию на боку.
48. Начальное обучение плаванию: упражнения на погружение, всплывание, лежания, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, скольжения, прыжки и спады в воду, опорные упражнения.
49. Плавание в детском саду.
50. Плавание в общеобразовательной школе.
51. Плавание в оздоровительном лагере.
52. Плавание в ДЮСШ.
53. Средства обучения и тренировки в плавании.
54. Методы обучения и тренировки в плавании.
55. Типы уроков и методы ведения уроков плавания.
56. Подготовка к проведению и специфика уроков плавания.
57. Место и значение плавания в системе физического воспитания.
58. Характеристика гидроаэробики.
59. Характеристика гидрошейпинга.
60. Кондиционная тренировка в плавании.

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Зачет выставляется по результатам работы в семестре, при сдаче всех контрольных мероприятий, предусмотренных текущим контролем успеваемости. Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

Оценивание сформированности компетенции осуществляется на практических занятиях в ходе текущего контроля. При оценивании результатов обучения по дисциплине «Базовые виды двигательной деятельности: плавание» учитывается:

- собеседование;
- деловая игра;
- демонстрация практических навыков.

8. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

8.1 Основная литература

Печатные издания	Электронные издания
	1. Аикина, Л. И. Оздоровительное плавание : учебно-методическое пособие / Л. И. Аикина ; составитель Л. Ю. Башта. — Омск : СибГУФК, 2018. — 96 с. — ISBN 978-5-91930-095-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/118597

	2. Мясоедов, А. А. Спортивное плавание для всех : учебное пособие. - 2-е изд. , испр. и доп. / А. А. Мясоедов. - Москва : Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2012. - 42 с. - ISBN --. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/bauman_0116.html

8.2 Дополнительная литература

Печатные издания	**Электронные издания**
	1. Зуева, М. В. Плавание. Кроль на груди : учебное пособие / М. В. Зуева, С. Н. Герасимов, А. К. Зырянова, П. Б. Гречанов. - Новосибирск : НГТУ, 2020. - 86 с. - ISBN 978-5-7782-4123-7. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778241237.html

9. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы, ЭБС

1. http://www.fizkult-ura.ru ФизкультУРА – Информационный интернет-портал
2.: http://www.sportmedicine.ru Спортивная медицина / Информационный интернет-портал
3. https://www.studentlibrary.ru/ – ЭБС "КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА"
4. https://e.lanbook.com/ – Электронно-библиотечная система «Лань»
5. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_blocks&view=main_ub - Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»
6. https://russwimming.ru/- Всероссийская федерация плавания.

10. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Наименование	**Договор**
Сервис проверки уникальности текста	Договор № 149/ЗК от 24.07.2023
Платформа видеоконференций Webinar	Договор № С-9820 от 14.12.2022
1С: Университет Проф	Договор № 27 от 30.04.2014
kaspersky endpoint security	Договор № 179/ЗК от 18.08.2023
Архиватор 7-zip	Бесплатный
Adobe Acrobat Reader DC	Бесплатный
Astra Linux Common Edition	Договор № 199/ЭТ от 12.09.2023
1С: Электронное обучение. Корпоративный университет	Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022
1С: Электронное обучение. Веб-кабинет преподавателя и студента	Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022
Консультант Плюс	Договор № 318/ЭТ от 09.01.2023

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

11.1 Помещения для проведения учебных занятий

Помещения для проведения учебных занятий, соответствующие действующим санитарно-гигиеническим, противопожарным правилам и нормам

11.2 Технические средства обучения

Для реализации дисциплины используются следующие технические средства:

- технические средства передачи учебной информации – проекционная аппаратура широкого назначения;

- технические средства контроля знаний - компьютерные программы в подсистеме Moodle LMS, применяющиеся для проведения текущего контроля знаний учащихся;

- спортивные тренажеры и инвентарь:

11.3 Помещения для самостоятельной работы

Помещения оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Рабочая программа дисциплины «Базовые виды двигательной деятельности: плавание»

Разработана;
Преподавателем кафедры «Физического воспитания и адаптивной физической культуры» Савченко Ю.А.

Обсуждена
на заседании кафедры «Физического воспитания и адаптивной физической культуры», зав. кафедрой Марченко А.А.

Согласована и рекомендована к использованию в образовательном процессе для обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) 2023 года набора очной формы обучения 25.05.2023

Руководитель ОПОП ВО Митрохина Л.Е.

Декан факультета гуманитарного и медико-биологического образования Федько Н.А.