

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Кабардино-Балкарский государственный университет им. Х.М.
Бербекова»**

Институт педагогики, психологии и физкультурно-спортивного образования

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы

Директор института

_____ Т.Ю. Черкесов

_____ О.И. Михайленко

« ____ » _____ 20 ____ г.

« ____ » _____ 20 ____ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.В.01.01 «Элективные дисциплины по физической культуре и
спорту (плавание)»**

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

(код и наименование направления подготовки)

Профиль подготовки

Спортивная тренировка

(наименование профиля подготовки)

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

очная

Нальчик 2020

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (плавание)» /сост. А.З. Бажев – Нальчик: ФГБОУ КБГУ, 2020. - 22 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания курса профессионального модуля Б1.В.01 студентам очной формы обучения по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура (профиль Спортивная тренировка) в 1 семестре.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 – Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «19» сентября 2017 г. № 940.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	4
2.	МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО	4
3.	ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	5
4.	СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	6
4.1.	<i>Содержание разделов</i>	6
4.2.	<i>Структура дисциплины</i>	8
4.3.	<i>Лекционные занятия</i>	8
4.4.	<i>Практические (семинарские) занятия</i>	8
4.5.	<i>Лабораторные работы</i>	9
4.6.	<i>Курсовой проект (курсовая работа)</i>	9
4.7.	<i>Самостоятельное изучение разделов дисциплины</i>	10
5.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	11
5.1.	<i>Оценочные материалы для текущего контроля</i>	12
5.1.1.	<i>Вопросы по темам дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Плавание»</i>	
5.1.2.	<i>Оценочные материалы для выполнения рефератов (докладов)</i>	
5.1.3.	<i>Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающегося по дисциплине</i>	
5.2.	<i>Оценочные материалы для рубежного контроля</i>	12
5.2.1.	<i>Вопросы, выносимые на коллоквиум по дисциплине</i>	
5.2.2.	<i>Оценочные материалы для проведения тестирования (образцы тестовых заданий) по дисциплине</i>	
5.3.	<i>Оценочные материалы для промежуточной аттестации</i>	12
5.3.1.	<i>Вопросы к экзамену по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту. Плавание»</i>	
5.3.2.	<i>Вопросы к зачету по дисциплине «Элективные курсы по физической культур и спорту. Плавание»</i>	
6.	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	12
7.	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1.	<i>Основная литература</i>	12
7.2.	<i>Дополнительная литература</i>	12
7.3.	<i>Периодические издания (газета, вестник, бюллетень, журнал)</i>	13
7.4.	<i>Интернет-ресурсы</i>	13
7.5.	<i>Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы</i>	
8.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	17
9.	ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ) В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	21
	ПРИЛОЖЕНИЯ	22

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями и задачами освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре (плавание)» являются:

- подготовка выпускника к профессиональной деятельности преподавателя в области физической культуры, в частности, массового детско-юношеского спорта, оздоровительного плавания, профессионально-прикладного плавания в различных формах организации физического воспитания;
- способствовать формированию творческой, самостоятельно мыслящей личности, способной к организации своей жизни, руководствующейся в своей деятельности мотивами ответственности;
- вооружение студентов знаниями о значении и месте плавания в системе физического воспитания;
- овладение понятиями о современных формах и методах организации физической культуры;
- формирование у студентов профессионально-педагогических навыков и умений, позволяющих решать воспитательные и учебно-тренировочные задачи в различных звеньях физкультурного движения, организовывать и управлять спортивной и массовой работой;
- содействие развитию творческих способностей, педагогического мышления, формированию мотивации к профессии спортивного педагога.
- готовность к организации и ведению физкультурно-массовой работы по плаванию в целях оздоровления, разностороннего развития, закаливания, приобщения к здоровому образу жизни населения.
- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом, ее приобщению к общечеловеческим ценностям к здоровому образу жизни.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

В учебном процессе подготовки бакалавра физической культуры дисциплина Б1.В.01.01 «Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание)» входит в вариативную часть профессионального модуля по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура по профилю «Спортивная тренировка». Изучение дисциплины рассчитано в 1 семестре и заканчивается допуском.

Дисциплина направлена на развитие творческих способностей и обеспечение владением универсальным УК-7.

Особенность изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту (плавание)» основана на требованиях дидактики и логики изучаемого предмета. Дидактическая последовательность учебного материала способствует отражению в сознании студентов процесса развития научных и методических понятий. Учебная программа построена так, что в начале рассматриваются основные, общие понятия, которые открывают путь для освоения последующих разделов и тем.

Важной отличительной чертой учебного процесса является профессиональная направленность преподавания, предполагающая тесную взаимосвязь содержания учебного материала с дисциплинами Государственного образовательного стандарта. Систематическое участие студентов в соревнованиях рассматривается как обязательная часть учебной деятельности студента.

3.ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по данному направлению подготовки (специальности):

3.1. Элементы универсальных (УК) компетенций, формируемых данной дисциплиной

УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикаторы достижений

УК-7.1 - Способен планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

УК-7.2 - Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

УК-7.3 - Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни;
- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;
- основы организации здорового образа жизни;
- требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;
- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;
- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС;
- основы планирования и проведения занятий по физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.

- правила эксплуатации контрольноизмерительных приборов и инвентаря

Уметь:

- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;
- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;
- проводить занятия по общей физической подготовке;
- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.

Иметь опыт:

- проведения с обучающимися поведения при опасных ситуациях природного, техногенного и пр. характера;
- организовывать защитные мероприятия на спортивных объектах при возникновении чрезвычайных ситуаций;
- организовывать физкультурно-спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала;
- оказывать первую помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций;

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

4. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Таблица 1. Содержание разделов дисциплины

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Форма текущего контроля
1.	Цель и задачи обучения плаванию	Реализация принципов обучения при занятиях плаванием: сознательности и активности; наглядности; систематичности и последовательности; прочности; доступности; научности; индивидуализации; связи теории с практикой.	УК-7 (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)	ДЗ
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнения из общего комплекса ОФП: развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в плавании. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма, на разностороннее комплексное воздействие на организм занимающихся, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости; оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса: - упражнения в сопротивлении с партнёром; упражнения с предметами	УК-7 (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)	Контрольные нормативы
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	Развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в плавании: соревновательные	(УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)	Контрольные нормативы

		и специально-подготовительные упражнения, выработка обтекаемого положения тела, уменьшающего сопротивление воды, постановка эффективных гребковых движений, улучшение общего согласования движений, устранение излишнего напряжения мышц и скованности движений, повышение экономичности техники		
4.	Техническая подготовка	Методы обучения: словесные, наглядные, практические. Изучение техники прикладного плавания движений в плавании различными способами (старт, поворот) Средства обучения плаванию: общеразвивающие и специальные упражнения, подготовительные упражнения по освоению с водой, учебные прыжки в воду, игры и развлечения на воде. Характеристика упражнений для изучения техники плавания, стартов и поворотов. Этапы обучения плаванию. Классификация ошибок, причины их возникновения. Учет возрастных особенностей в процессе обучения плаванию. Меры безопасности при проведении занятий плаванием.	УК-7 (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)	Контрольные нормативы
5.	Тактическая подготовка	Освоение водной среды и овладение специальными упражнениями. Изучение подвижных игр и развлечения на воде. Согласование. Равномерное, переменное, интервальное, повторное плавание различными способами. Изучения различных способов плавания по элементам и в совокупности.	УК-7 (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)	Контрольные нормативы
6.	Контрольный	Организация и проведения контрольных нормативов	УК-7 (УК-7.1; УК-7.2; УК-7.3)	Контрольные нормативы

4.2. Структура дисциплины

Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины при ОФО составляет 68 часов

Вид работы	Семестры	Всего
	1	
Общая трудоемкость (в часах)		68
Контактная работа (в часах):		34
Лекции (Л)	<i>Не предусмотрены</i>	
Практические занятия (ПЗ)		34
Лабораторные работы (ЛР)	<i>Не предусмотрены</i>	
Самостоятельная работа (в часах), в том числе контактная работа (внеаудиторная):	34	34
Расчетно-графическое задание (РГЗ)	<i>Не предусмотрены</i>	
Реферат (Р)	<i>Не предусмотрены</i>	
Эссе (Э)	<i>Не предусмотрены</i>	
Контрольная работа (К)	<i>Не предусмотрена</i>	
Самостоятельное изучение разделов	34	34
Курсовая работа (КР)/ Курсовой проект (КП)	<i>Не предусмотрена</i>	
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	<i>Не предусмотрены</i>	
Вид промежуточной аттестации	<i>Не предусмотрена</i>	

Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины при ЗФО составляет 68 часов

Вид работы	Семестры	Всего
	1	
Общая трудоемкость (в часах)		68
Контактная работа (в часах):		
Лекции (Л)	2	2
Практические занятия (ПЗ)	<i>Не предусмотрены</i>	
Лабораторные работы (ЛР)	<i>Не предусмотрены</i>	
Самостоятельная работа (в часах), в том числе контактная работа (внеаудиторная):	34	66
Расчетно-графическое задание (РГЗ)	<i>Не предусмотрены</i>	
Реферат (Р)	<i>Не предусмотрены</i>	
Эссе (Э)	<i>Не предусмотрены</i>	
Контрольная работа (К)	<i>Не предусмотрена</i>	
Самостоятельное изучение разделов	34	66
Курсовая работа (КР)/ Курсовой проект (КП)	<i>Не предусмотрена</i>	
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	<i>Не предусмотрены</i>	
Вид промежуточной аттестации	<i>Не предусмотрена</i>	

Лекции
(не предусмотрены учебным планом)

Таблица 4. Практические занятия (семинарские занятия)

№ занятия	Тема
1.	Правила поведения в бассейне, меры безопасности
2.	Игры и развлечения на воде при плавания
3.	Элементарные движения рук и ног стоя в воде и передвигаясь по дну шагом, бегом, с поворотами и с изменением направления
4.	Подготовительные упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды
5.	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний
6.	Спортивный инвентарь и оборудование.
7.	Основы техники плавания и методики тренировки
8.	Упражнения на развитие выносливости и скоростных способностей
9.	Упражнения на развитие гибкости, координационных способностей, силы
10.	Упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды
11.	Упражнения на всплывания и лежания на воде;
12.	Упражнения выдохи в воду;
13.	Проплывание 25 м с помощью ног кроль на груди и спине
14.	Проплывание 25 м в полной координации кроль на груди и спине
15.	Выполнение стартов
16.	Проплывание дистанции 100 м
17.	Плавание с помощью движений с одними ногами или с одними руками (с плавательной доской или кругом), дистанции 25-50 м;
18.	Упражнения для совершенствования техники плавания, дистанции 25-50 м;
19.	Повторное проплывание отрезков, плавание избранным способом, дистанции 25-75 м.
20.	Упражнения для погружения в воду и открывания глаз в воде; Упражнения для дыхания (непрерывное и взрывное)
21.	Упражнения для быстрого и глубокого вдоха через рот, плавного и продолжительного выдоха через рот и нос; многократные выдохи в воду через

	рот
22.	Плавание на ногах кролем на спине
23.	Плавание кролем на спине по элементам.
24.	Плавание кролем на спине в полной координации.
25.	Плавание кролем на груди в координации с дыханием.
26.	Скольжение на груди, плаванием кролем на груди
27.	Плавание доступными способами
28.	Плавание кролем на груди в координации с движениями
29.	Согласование движений руками с дыханием изучаемым способом
30.	Плавание вольным стилем
31.	Рассказ и показ способов освобождения от захватов сзади
32.	Контрольное плавание изученными способами

4.4. Лабораторные работы (не предусмотрены учебным планом)

4.5. Курсовой проект (курсовая работа) (не предусмотрен учебным планом)

Таблица 6. Самостоятельное изучение разделов дисциплины

№ №	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
1.	Виды спортивного плавания
2.	Старты и повороты в спортивном плавании
3.	Контроль и управление в спортивном плавании

Методические рекомендации.

Государственный образовательный стандарт профессионального образования в части государственных требований к минимуму содержания и уровню подготовки выпускников по специальности регламентирует максимальный объем учебной нагрузки студента и объем обязательной учебной нагрузки как в целом по теоретическому обучению, так и по циклам дисциплин. ВУЗ самостоятельно планирует объем внеаудиторной самостоятельной работы в целом по теоретическому обучению, по каждому циклу дисциплин и по каждой дисциплине, исходя из объемов максимальной учебной нагрузки и обязательной учебной нагрузки.

Самостоятельная работа студентов, планируемая параллельно с изучением практического раздела дисциплины, предполагает:

- ✓ повышение уровня собственной плавательной подготовленности, развитие физических качеств (на данный вид учебной деятельности планируется не менее 30% времени, отведенного на самостоятельное изучение дисциплины);
- ✓ подготовка к текущему и этапному контролю знаний и умений;

- ✓ изучение специальной литературы и документов; выполнение творческих заданий
- ✓ подготовка технологической карты плавательного упражнения (по выбору студента);
- ✓ подготовка и реализация на практике зачетного конспекта урока.

Для оптимальной организации самостоятельной учебной деятельности студентов предлагается учебное пособие «Плавание: самостоятельные занятия» (Савельева О.Ю. Плавание: самостоятельные занятия: учебное пособие для студентов факультетов физической культуры / О.Ю. Савельева. – М.: МГПУ. 2010. – 116 с.).

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1. Задания для текущего контроля

(Коллоквиум, тестирование, реферат и др. формы текущего контроля не предусмотрены)

Контрольные нормативы, формируемые компетенции (УК-7)

Мужчины

№ п./п.	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	15	12	9	7	5
3.	Тест на общую выносливость: бег 3000 м (мин., сек.)	12,0	12,35	13,10	14,1	14,5
4.	Плавание (мин, сек.) -(50 мин. с.) или -(100 мин. с.)	40,0 1,40	44,0 1,50	48,0 2,00	57,0 2,15	б/вр 2,30

Женщины

№ п./п.	Характеристика направленности теста	Оценка в очках				
		5	4	3	2	1
1.	Тест на скоростно-силовую подготовленность (бег 100 м/сек)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2.	Тест на силовую выносливость: поднятие (сед) и опускание туловища из положения, лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	60	50	40	30	20
3.	Тест на общую выносливость: бег 2000 м (мин., сек.)	10,15	10,5	11,15	11,5	12,15
4.	Плавание (мин, сек.) -(50 мин. с.) или -(100 мин. с.)	0,54 2,15	1,03 2,40	1,14 3,05	1,24 3,35	б/вр 4,10

5.2. Задания на промежуточную аттестацию
(Не предусмотрены)

**6.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ
ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Таблица 7. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (компетенции)	Индикаторы достижений	Основные показатели оценки результатов обучения	Вид оценочного материала, обеспечивающие формирование компетенций
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	<p>УК-7.1 - Способен планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p> <p>УК-7.2 - Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>УК-7.3 - Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; - основы планирования и проведения занятий по 	Контрольные нормативы

		<p>физической культуре; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.</p> <p>- правила эксплуатации контрольноизмерительных приборов и инвентаря</p> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. <p><i>Имеет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения с обучающимися поведения при опасных ситуациях природного, техногенного и пр. характера; - организовывать защитные мероприятия на спортивных объектах при возникновении чрезвычайных ситуаций; - организовывать физкультурно- 	
--	--	---	--

		<p>спортивные мероприятия с учетом действующих норм и правил безопасности для участников, зрителей и обслуживающего персонала;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оказывать первую помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий; - использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций; - соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий. 	
--	--	---	--

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1. Основная литература

1. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1. Под общ. ред. В.Н. Платонова. «Советский спорт». - 2013. <http://e.lanbook.com>
2. Спортивное плавание: путь к успеху . Книга 2. Под общ. ред. В.Н. Платонова «Советский спорт». -2013. <http://e.lanbook.com>
3. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. Изд. «Академия» Москва. – 2013 г.
4. Методика обучения ФК. Под ред. Ю.Д. Железняк. М.: «Академия».- 2013 г.
5. Губа В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования. - 2013 г. <http://e.lanbook.com>

7.2. Дополнительная литература

1. Водные виды спорта: учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300 - Физ. культура и спорт: Рек. М-вом образования РФ / ред. Булгакова Н.Ж. - М.: АCADEMIA, 2003. - 315 с.: ил.
2. Викулов А.Д. Плавание: Учеб. Пособие. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. - 367 с.
3. Литванов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В. Теория и методика по базовым видам спорта: Плавание. Изд. «Академия», 2013. – 272 с.
4. Карпенко Е., Коротнова Т. и др. Плавание. Игровой метод обучения. Издательство: Терра-Спорт., 2009. – 48 с.

5. Петрова Н.Л., Баранов В. А. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста. 2007.
6. Педролетти Мишель. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству. Издательство: Феникс, 2006 г. – 176 с.
7. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детских-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. : Кашкин А.А. Попов О.И. Смирнов В.В. Издательство: Советский спорт. 2004. – 216 с.
8. Плавание. Изд. АСТ Харвест Астрель, 2010.- 32 с.
9. Кашкин А.А. Возрастная динамика специальной подготовленности юных пловцов : метод. разраб. -М., 2008. - 60 с.
10. Фомиченко Т.Г. Современные проблемы спортивного плавания /Фомиченко Т.Г.; РГАФК. - М.: ФОРНИ, 2001. - 50 с.
11. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. - М.: ФиС, 2000. - 77 с.: ил.
12. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: ФиС, 1986. - 190 с.
13. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Астрель: АСТ, 2005. - 159 с.: ил.
14. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / Васильев В.С. - М.: ФиС, 1989. - 96 с.: ил.
15. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания. - М.: Сов. спорт, 2009.- 199 с.: ил.
16. Зенов Б.Д. Специальная физическая подготовка пловца на суше и в воде. - М.: ФиС, 1986. - 79 с.: ил.
17. Каунсилмен Джеймс Е. Спортивное плавание. -М.: ФиС, 1982. - 208 с.

7.3 Периодические издания

1. Плавание
2. Теория и практика физической культуры
3. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта
4. Физическая культура в школе
5. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
6. Физическое образование в ВУЗах

7.4 Интернет-ресурсы

общие информационные, справочные и поисковые:

1. Справочная правовая система «Гарант». URL: <http://www.garant.ru>.
2. Справочная правовая система «Консультант Плюс». URL: <http://www.consultant.ru>

– *к современным профессиональным базам данных:*

№п/п	Наименование электронного ресурса	Краткая характеристика	Адрес сайта	Условия доступа
1.	ЭБД РГБ	Электронные версии 885898 полных текстов диссертаций и авторефератов из фонда Российской государственной библиотеки	http://www.diss.rsl.ru	Авторизованный доступ из библиотеки (к. 112-113)
2.	«Web of Science» (WOS)	Авторитетная политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных, в которой	http://www.isiknowledge.com/	Доступ по IP-адресам КБГУ

		индексируются около 12,5 тыс. журналов		
3.	Sciverse Scopus издательства «Эльзевир. Наука и технологии»	Реферативная и аналитическая база данных, содержащая <ul style="list-style-type: none"> • 21.000 рецензируемых журналов; 100.000 книг; 370 книжный серий (продолжающихся изданий); • 6,8 млн. докладов из трудов конференций 	http://www.scopus.com	Доступ по IP-адресам КБГУ
4.	Научная электронная библиотека (НЭБ РФФИ)	Электронная библиотека научных публикаций - полнотекстовые версии около 4000 иностранных и 3900 отечественных научных журналов, рефераты публикаций 20 тысяч журналов, а также описания 1,5 млн. зарубежных и российских диссертаций. 2800 российских журналов на безвозмездной основе	http://elibrary.ru	Полный доступ
5.	База данных Science Index (РИНЦ)	Национальная информационно-аналитическая система, аккумулирующая более 6 миллионов публикаций российских авторов, а также информацию об их цитировании из более 4500 российских журналов.	http://elibrary.ru	Авторизованный доступ. Позволяет дополнять и уточнять сведения о публикациях ученых КБГУ, имеющих в РИНЦ
6.	Национальная электронная библиотека РГБ	Объединенный электронный каталог фондов российских библиотек, содержащий 4 331 542 электронных документов образовательного и научного характера по различным отраслям знаний	https://нэб.рф	Доступ с электронного читального зала библиотеки КБГУ

– *поисковые системы:*

1. Библиотека КБГУ: <http://lib.kbsu.ru/>
2. Библиотека России <http://www.cnb.dvo.ru/links.htm>
3. Большой энциклопедический словарь <http://www.sci.aha.ru/ALL/VOC/index.htm>
4. Российская Государственная библиотека. Электронный каталог <http://www.rsl.ru/index.php?f=97>

Иные:

1. Официальный сайт FINA <http://www.fina.org/>
2. Официальный сайт Европейской федерации плавания LEN – <http://www.lenweb.org/main.php>
3. Официальный сайт Всероссийской федерации плавания – <http://www.russwimming.ru/>
4. Российские новости <http://swimming.ru/>

5. Статистика по чемпионатам мира с начала их проведения
http://en.wikipedia.org/wiki/Swimming_world_championships
6. Хронология мировых рекордов на отдельных дистанциях с момента регистрации
http://en.wikipedia.org/wiki/Swimming_world_records
7. База данных олимпийской статистики
<http://www.sports-reference.com>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Реализация программы бакалавриата обеспечена необходимым комплектом следующего лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения:

лицензионное программное обеспечение:

Российское лицензионное ПО

№	Производитель	Наименование	лицензии
1.	Kaspersky	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal License	лицензия
2.	DrWeb	Dr.Web Desktop Security Suite Комплексная защита + Центр управления на 12 мес., 200 ПК, продление	лицензия

Зарубежное лицензионное ПО

№	Производитель	Наименование	лицензии
1.	MSAcademicEES	Office 365 ProPlusEdu ShrdSvr ALNG Subsvl MVL PerUsr A Faculty EES	лицензия
2.	MSAcademicEES	Office 365 ProPlusEdu ShrdSvr ALNG Subsvl MVL PerUsr STUUseBnft Student EES	лицензия
3.	MSAcademicEES	Core CALClient Access License ALNG LicSAPk MVL DvcCAL A Faculty EES	лицензия
4.	MSAcademicEES	WINEDUperDVC ALNG UpgrdSAPk MVL A Faculty EES (Корпоративная подписка на продукты Windows операционная система и офис)	Лицензия
5.	AdobeCreativeCloud	Adobe Creative Cloud for Teams – All Apps. Лицензии Education Device license для образовательных организаций	лицензия
6.	ABBYY	ABBYY FineReader	лицензия

свободно распространяемые программы:

Российское ПО (свободно распространяемое)

№	Производитель	Наименование	Сроки лицензий
1.	StarForce Technologies, Россия, Москва	Foxit PDF Reader	Бесплатно
2.	Россия	7zip	Бесплатно
3.		Яндекс.Диск	Бесплатно

Зарубежное ПО (свободно распространяемое)

№	Наименование	лицензии
1.	Web Browser - Firefox	Бесплатно
2.	Python	Бесплатно
3.	Eclipse	Бесплатно
4.	Apache OpenOffice	Бесплатно
5.	Mentimeter https://www.mentimeter.com/	Бесплатно
6.	Online Test Pad https://onlinetestpad.com/ru/tests	Бесплатно
7.	Moodle https://moodle.org/?lang=ru	Бесплатно
8.	Kahoot! https://kahoot.com/	Бесплатно
9.	Flippity https://www.flippity.net/	Бесплатно
10.	Mindmeister https://www.mindmeister.com/ru	Бесплатно

При осуществлении образовательного процесса студентами и преподавателем используются следующие информационно справочные системы: ЭБС «АйПиЭрбукс», ЭБС «Консультант студента», СПС «Консультант плюс», СПС «Гарант».

Для качественного обеспечения учебного процесса необходимо наличие крытого плавательного бассейна с дорожкой длиной 25 м, шириной не менее 10 м (4 плавательные дорожки), с террасным дном глубиной 130 см – 220 см, оборудованной со стороны глубокой части стартовыми тумбочками и поручнями. В бассейне должен быть широкий бортик для проведения упражнений на суше или зал сухого плавания; демонстрационные настенные секундомеры; предусмотрено и оборудовано место для проведения теоретической части практических занятий.

Для чтения лекционного курса необходима аудитория с компьютерным проекционным оборудованием и выходом в Интернет; для подготовки к учебному процессу - наличие персонального компьютера (ноутбука), сканера, принтера, копировального аппарата; для осуществления программированного контроля знаний – доступ к компьютерному классу.

Инвентарь:

- спасательные шесты (4 шт.),
- пластмассовые обручи диаметров 1 – 1,5 м (10 – 12 шт.),
- легкие резиновые мячи диаметром 10 – 20 см (10 – 15 шт.),
- мелкий тонущий и плавающий инвентарь (около 30 шт.),
- плавательные доски (30 шт.),
- колобашки (30 шт.),
- ласты (30 пар),
- буйки простейшей конструкции (10-12 шт.),
- стойки-ориентиры (6-8 шт.),
- стартовые флажки (2 шт.),
- ручные секундомеры (6 шт.),
- тренажер для освоения техники искусственного дыхания и непрямого массажа сердца,
- гимнастические скамейки из расчета 1 шт. на 4 человека,
- инвентарь для проведения упражнений на суше: резиновые амортизаторы, гимнастические палки и коврики (по количеству студентов), набивные мячи 2-5 кг (15 шт.).

Желательны: видео- и аудиоаппаратура для записи, просмотра (прослушивания) и последующего анализа отдельных моментов учебного процесса, в частности, учебной практики. Фото и видеоматериалы по технике плавания и методике обучения, мультимедийное сопровождение учебного материала.

Экипировка студентов:

- плавательные костюмы (для мужчин – плавки, для женщин – предпочтительнее цельковые купальники);
- плавательные шапочки;
- очки для плавания (желательно);
- шлепанцы (сланцы);
- средства личной гигиены, полотенце;
- тренировочный костюм (спортивные трусы, футболка) для проведения учебной практики и присутствия на бортике в случае освобождения от занятий в воде;
- индивидуальные письменные принадлежности.

8.2. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Для студентов с ограниченными возможностями здоровья созданы специальные условия для получения образования. В целях доступности получения высшего образования по образовательным программам инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья университетом обеспечивается:

1. Альтернативная версия официального сайта в сети «Интернет» для слабовидящих;
2. Для инвалидов с нарушениями зрения (слабовидящие, слепые) - присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь, дублирование вслух справочной информации о расписании учебных занятий; наличие средств для усиления остаточного зрения, брайлевской компьютерной техники, видеоувеличителей, программ не визуального доступа к информации, программ-синтезаторов речи и других технических средств приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с нарушениями зрения;
3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие) – звукоусиливающая аппаратура, мультимедийные средства и другие технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах;
4. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, созданы материально-технические условия обеспечивающие возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, объекты питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений).

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

а) для слабовидящих:

- на экзамене присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую

техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения зачета/экзамена оформляются увеличенным шрифтом;

- задания для выполнения на экзамене зачитываются ассистентом;

- письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту;

- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- студенту для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство;

в) для глухих и слабослышащих:

- на зачете/экзамене присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- зачет/экзамен проводится в письменной форме;

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости поступающим предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- по желанию студента экзамен может проводиться в письменной форме;

д) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента экзамен проводится в устной форме.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья – аудитория № 145 ГУК КБГУ.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)
в рабочую программу по дисциплине «Элективные дисциплины по
физической культуре и спорту (плавание)»
на 20__/20__ уч. г.

№№	Элемент (пункт) РПД	Перечень вносимых изменений (дополнений)	Примечание

Обсуждена и рекомендована на заседании

Протокол № ____ о «__» _____ 20__ г

Шкала оценивания планируемых результатов обучения

Текущий и рубежный контроль

Семестр	Шкала оценивания			
	0-35 баллов	36-50 баллов	51-60 баллов	61-70 баллов
1	Частичное посещение аудиторных занятий. Неудовлетворительное выполнение заданий на практических (семинарских) занятиях.	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Частичное выполнение и защита заданий на практических (семинарских) занятиях.	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение и защита заданий на практических (семинарских) занятиях.	Полное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение и защита заданий на практических (семинарских) занятиях.

Промежуточный контроль

Семестр	Шкала оценивания	
	Недопуск (36-60 баллов)	Допуск (61-70 баллов)
1	Обучающийся имеет 36-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля. На зачете не выполнил ни одно задание. По итогам промежуточного контроля получил 0 баллов.	Обучающийся имеет 36-50 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете полностью выполнил первое задание билета и частично (полностью) второе задание. По итогам промежуточного контроля получил от 11 до 25 баллов. Обучающийся имеет 51-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на зачете выполнил полностью первое задание или частично выполнил оба задания. По итогам промежуточного контроля получил от 1 до 10 баллов. Обучающемуся, имеющему 61-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, выставляется отметка «допуск»