

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Кабардино-Балкарский государственный университет
им. Х.М. Бербекова» (КБГУ)

ИНСТИТУТ ПЕДАГОГИКИ, ПСИХОЛОГИИ И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

КАФЕДРА ТЕОРИИ И ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы

Директор института

_____ Т.Ю. Черкесов

_____ О.И. Михайленко

« ____ » _____ 20 ____ г.

« ____ » _____ 20 ____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.06.12 «Повышение профессионального мастерства в избранном виде
спорта. Плавание»

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки

Спортивная тренировка

Квалификация (степень) выпускника

Бакалавр

Форма обучения

очная

Нальчик 2022

Рабочая программа дисциплины «Повышение профессионального мастерства в избранном виде спорта. Плавание» /сост. А.З. Бажев – Нальчик: ФГБОУ КБГУ, 2022. - 56 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания курса профессионального модуля Б1.О.06.15 студентам очной формы обучения по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура в 1- 6 семестрах.

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)	6
4.	СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	7
4.1.	<i>Содержание разделов</i>	7
4.2.	<i>Структура дисциплины</i>	8
4.3.	<i>Лекционные занятия</i>	9
4.4.	<i>Практические (семинарские) занятия</i>	9
4.5.	<i>Лабораторные работы</i>	18
4.6.	<i>Курсовой проект (курсовая работа)</i>	18
4.7.	<i>Самостоятельное изучение разделов дисциплины</i>	18
5.	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	21
5.1.	<i>Оценочные материалы для текущего контроля</i>	21
5.1.1.	<i>Вопросы по темам дисциплины «Повышение профессионального мастерства в избранном виде спорта. Плавание»</i>	21
5.1.2.	<i>Оценочные материалы для выполнения рефератов (докладов)</i>	23
5.1.3.	<i>Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающегося по дисциплине</i>	27
5.2.	<i>Оценочные материалы для рубежного контроля</i>	31
5.2.1.	<i>Вопросы, выносимые на коллоквиум по дисциплине</i>	31
5.2.2.	<i>Оценочные материалы для проведения тестирования (образцы тестовых заданий) по дисциплине</i>	33
5.3.	<i>Оценочные материалы для промежуточной аттестации</i>	35
5.3.1.	<i>Вопросы к экзамену по дисциплине «Повышение профессионального мастерства в избранном виде спорта. Плавание»</i>	35
5.3.2.	<i>Вопросы к зачету по дисциплине «Повышение профессионального мастерства в избранном виде спорта. Плавание»</i>	37
6.	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ И (ИЛИ) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	41
7.	УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1.	<i>Основная литература</i>	42
7.2.	<i>Дополнительная литература</i>	42
7.3.	<i>Периодические издания (газета, вестник, бюллетень, журнал)</i>	43
7.4.	<i>Интернет-ресурсы</i>	43
7.5.	<i>Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы</i>	44
8.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	48
9.	ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ) В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	53
	ПРИЛОЖЕНИЯ	54

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Повышение профессионального мастерства избранного вида спорта (плавание)» являются:

- подготовка выпускника к профессиональной деятельности преподавателя в области плавания, прежде всего – 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;
- формирование системы научных знаний о закономерностях процесса обучения и тренировки в плавании;
- овладение понятиями о современных формах и методах организации и управления многолетней подготовкой пловцов;
- 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 по плаванию;
- 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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

В учебном процессе подготовки бакалавра физической культуры дисциплина «Повышение профессионального мастерства в избранном виде спорта: Плавание» рассматривается в качестве ведущей (системообразующей) дисциплины, в которой реализуется междисциплинарная координация понятий и категорий, умений и навыков, сформированных при изучении дисциплин учебного плана для решения профессиональных задач. С учетом этого в учебном материале отражены межпредметные связи с циклами медико-биологических, психолого-педагогических и общетеоретических дисциплин, изучаемых в вузах физической культуры, а также спортивно-педагогической, тренерской и организационно-тренерской практиками.

Дисциплина (Б1.О.05.15) «Повышение профессионального мастерства в избранном виде спорта: Плавание» входит профессиональный модуль по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», по профилю «Спортивная тренировка». Изучение дисциплины рассчитано в течение 1-6 семестров и с осуществлением текущей, промежуточной (по семестрам) и итоговой аттестации студентов.

Дисциплина направлена на развитие творческих способностей и обеспечение владением общекультурными и профессиональными компетенциями с целью достижения

готовности к профессиональной практической деятельности преподавателя по плаванию. Освоение курса включает подготовку к выполнению требований по профессиональной физической подготовке.

Структура программы разработана на основе принципа непрерывного учебного процесса, т.е. содержание изучаемых разделов и тем представляет собой логически взаимосвязанную систему знаний, умений и навыков, которая разделяется на ступени без потери логики и необходимого содержания обучения. Ранее усвоенные знания, навыки и умения являются необходимыми элементами для последующего формирования компетенций.

Содержание дисциплины «Повышение профессионального мастерства в избранном виде спорта: Плавание» включает в себя следующие блоки:

Первый блок является введением в курс и профессионально-педагогическую деятельность преподавателя по плаванию. В нем наряду с исходными понятиями, общей характеристикой плавания как средства физического воспитания, имеющего жизненно важное значение, раскрывается историческая и социальная обусловленность развития спортивного плавания, подчеркивается коллективный вклад многих специалистов в формирование содержания учебной дисциплины. Этот блок помогает студентам адаптироваться к особенностям учебно-воспитательного процесса в вузе, знакомит студентов со спецификой профессии преподавателя и системой подготовки к ней, стимулирует их профессионально-педагогическое образование и самовоспитание. Знакомство с особенностями профессиональной деятельности преподавателя по плаванию, ролью самообразования и самовоспитания в профессиональной подготовке служит цели педагогической профориентации студентов и способствует их адаптации к условиям обучения в университете и к конкретной профессиональной деятельности.

Второй блок является ведущим в дисциплине «Повышение профессионального мастерства в избранном виде спорта: Плавание». Он имеет целью вооружение будущих спортивных педагогов знаниями теоретических основ современной науки о плавании, навыками организации учебно-тренировочного процесса. Подготовка пловцов в процессе многолетней тренировки в целом и на отдельных его этапах трактуется с позиции системного подхода, в основе которого лежит понятие о целостности процесса, раскрываются связи отдельных сторон спортивной подготовки в плавании, возрастные закономерности становления спортивного мастерства. Это дает возможность фиксировать структуру подготовки пловцов на всех этапах многолетней тренировки. Особое значение уделяется взаимосвязи задач воспитания личности спортсмена с задачами достижения спортивных результатов, оптимизации учебно-тренировочного процесса, формам и методам управления подготовкой спортсменов.

Таким образом, этот блок дисциплины концентрирует теоретические и методические основы курса «Повышение профессионального мастерства ИВС (плавание)». Он направлен, прежде всего, на формирование у студентов профессионально-педагогического мышления, готовности (теоретической, практической, психологической) к осуществлению функций преподавателя по плаванию.

Особенность изучения профессионально-профильной дисциплины «Повышение профессионального мастерства в избранном виде спорта: 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.

Материал программы расположен линейно и частично концентрично. При линейном построении разделы (темы) следуют один за другим без повторения, образуя цепи из связанных по содержанию звеньев. Такое расположение содержания обучения, как показала практика, повышает эффективность учебного процесса. Концентрическое расположение учебного материала программы использовано в тех случаях, когда разделы (темы) не могут быть сразу раскрыты с необходимой глубиной.

Важной отличительной чертой учебного процесса является профессиональная направленность преподавания, предполагающая тесную взаимосвязь содержания учебного материала с дисциплинами Государственного образовательного стандарта. Повышение уровня спортивно-педагогического мастерства студентов в рамках этой дисциплины, содержание которой обуславливается требованиями к спортивной подготовке студента и труда тренера-преподавателя по плаванию.

Систематическое участие студентов в соревнованиях рассматривается как обязательная часть учебной деятельности студента.

Преподавание дисциплины «Повышение профессионального мастерства в избранном виде спорта: Плавание» осуществляется путем рационального сочетания различных форм учебной деятельности студентов – лекционных, -методических, лабораторных, практических занятий, учебной и производственной практик, самостоятельной внеаудиторной работы, проведение научных исследований и подготовки курсовых и выпускной квалификационной работ.

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

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 общепрофессиональных (ОПК) компетенций, формируемых данной дисциплиной

ОПК-4- Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

Индикаторы достижения компетенций выпускника:

ОПК-4.1 – Способен использовать знания основ теории и методики тренировки в избранном виде спорта для построения тренировочных занятий различной направленности

ОПК-4.2 – Способен использовать средства и методы физической, технической подготовки для проведения тренировочных занятий различной направленности

ОПК-4.3 – Способен обеспечивать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- историю развития и современное состояние плавания, его место и значение в физической культуре, науке и образовании;
- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в плавании;
- цель, задачи и содержание курса плавания;
- технику спортивных дисциплин (упражнений) в плавании;
- средства и методы техникой и тактической подготовки в плавании;
- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в плавании; - средства и методы физической подготовки в плавании; - воспитательные возможности занятий плавания; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по плаванию; - специфику деятельности специалиста по плаванию в различных сферах физической культуры и спорта

Уметь:

- применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по плаванию с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся;
- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию плавания;
- распределять на протяжении занятия средства плавания с учетом их влияния на организм занимающихся;
- рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития плавания;
- показывать основные двигательные действия плавания, специальные и подводящие упражнения;
- объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в плавании; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по ИВС;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по плаванию.

Имеет опыт:

- выполнения и демонстрации основных двигательных действий в плавании;
- владения техникой плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;
- подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по плаванию;
- проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося

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.	Преимственность начального обучения	Освоение водной среды и овладение специальными упражнениями. Изучение подвижных игр и	ОПК-4 (ОПК-4.1; ОПК-4.2; ОПК-4.3)	коллоквиум (К); курсовая работа (К/Р)

	спортивным способам плавания.	развлечения на воде Согласование движений в плавании различными способами (старт, поворот). Равномерное, переменное, интервальное, повторное плавание различными способами. Изучение техники прикладного плавания.		
2.	Практические занятия по плаванию с методикой преподавания.	Освоение водной среды и овладение специальными упражнениями. Изучения различных способов плавания по элементам и в совокупности. Особенности техники спортивных способов плавания.	ОПК-4	коллоквиум (К); Контрольные нормативы (К/Н)
3.	Общая схема начального обучения	Основы техники спортивных способов плавания. Особенности стартов и поворотов в спортивном плавании	(ОПК-4.1; ОПК-4.2; ОПК-4.3)	коллоквиум (К); курсовая работа (КР) Контрольные нормативы (К/Н)
4.	Общая схема углубленного обучения	Общая схема углубленного обучения. Этапы углубленного обучения.	ОПК-4	коллоквиум (К); курсовая работа (КР) Контрольные нормативы (К/Н)
5.	Преемственность начального совершенствования спортивных способов плавания.	Этап начального совершенствования. Общая схема начального совершенствования	(ОПК-4.1; ОПК-4.2; ОПК-4.3)	Контрольные нормативы (К/Н)
6.	Преемственность углубленного совершенствования спортивных способов плавания.	Этап углубленного совершенствования. Общая схема углубленного совершенствования	ОПК-4	коллоквиум (К); курсовая работа (КР) реферат Контрольные нормативы (К/Н)

4.2. Структура дисциплины

Таблица 2. Общая трудоемкость дисциплины составляет 34 зачетных единиц (1224 часа)

Вид работы	Семестры								Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая трудоемкость (в часах)									1224
Контактная работа (в часах):									560
Лекции (Л)	<i>Не предусмотрены</i>								
Практические занятия (ПЗ)	68	64	60	80	60	96	60	72	502
Лабораторные работы (ЛР)	<i>Не предусмотрены</i>								
Самостоятельная работа (в часах), в том числе контактная работа (внеаудиторная):	67	89	57	55	57	57	75	45	355
Расчетно-графическое задание (РГЗ)	<i>Не предусмотрены</i>								
Реферат (Р)		10	10	10	10	10	10	10	
Эссе (Э)	<i>Не предусмотрены</i>								
Контрольная работа (К)	<i>Не предусмотрены</i>								
Самостоятельное изучение разделов	67	79	47	45	47	47	25	35	
Курсовая работа (КР)/ Курсовой проект (КП)							30		
Подготовка и прохождение промежуточной аттестации	9	27	27	9	27	27	9	27	162
Вид промежуточной аттестации	3	Э	Э	3	Э	Э	3	Э	3-3 Э-5

Лекции

(не предусмотрены учебным планом)

Таблица 4. Практические занятия (Семинарские занятия)

№ занятия	Тема
	1 семестр
1.	Освоение водной среды, овладение специальными упражнениями
2.	Изучение плавания кролем на спине (движения ног, рук, дыхание)
3.	Изучение плавания кролем на спине (старт, поворот)
4.	Совершенствование плавания кролем на спине (шаг, темп)
5.	Совершенствование плавания кролем на спине (ритм)
6.	Равномерный метод спортивной тренировки (кролем на спине)
7.	Изучение плавания кролем на груди (движения ног, рук, дыхание)
8.	Изучение плавания кролем на груди (старт, поворот)

9.	Совершенствование плавания кролем на груди (шаг, темп)
10.	Совершенствование плавания кролем на груди (ритм)
11.	Переменный метод спортивной тренировки (кролем на груди)
12.	Изучение плавания брассом (движения ног, рук, дыхание)
13.	Изучение плавания брассом (старт, поворот)
14.	Совершенствование плавания брассом (шаг, темп)
15.	Совершенствование плавания брассом (ритм)
16.	Интервальный метод спортивной тренировки (брассом)
17.	Изучение плавания баттерфляем (движения ног, рук, дыхание)
18.	Изучение техники плавания баттерфляем (старт, поворот)
19.	Совершенствование плавания баттерфляем (шаг, темп)
20.	Совершенствование плавания баттерфляем (ритм)
21.	Повторный метод спортивной тренировки (баттерфляем)
22.	Изучение комплексного плавания (движения ног, рук, дыхание)
23.	Изучение комплексного плавания (старт, поворот)
24.	Совершенствование комплексного плавания (шаг, темп)
25.	Совершенствование комплексного плавания (ритм)
26.	Контрольный метод спортивной тренировки (комплексное плавание)
27.	Изучение подвижных игр и развлечений на воде
28.	Дальнейшее изучение подвижных игр и развлечений на воде
29.	Изучение техники прикладного плавания (прыжки, ныряния)
30.	Дальнейшее изучение техники прикладного плавания
	2 семестр
1	Совершенствование плавания кролем на спине (координация)

2	Совершенствование плавания кролем на груди (координация)
3	Совершенствование плавания брассом (координация)
4	Совершенствование плавания баттерфляем (координация)
5	Совершенствование комплексного плавания (координация)
6	Равномерное плавание кролем на спине
7	Переменное плавание кролем на груди
8	Интервальное плавание брассом
9	Повторное плавание баттерфляем
10	Контрольное плавание спортивными способами
11	Совершенствование плавания кролем на спине и на груди
12	Совершенствование плавания кролем на груди и брассом
13	Совершенствование плавания брассом и баттерфляем
14	Совершенствование плавания баттерфляем и кролем на спине
15	Совершенствование переменного плавания (комплексное)
16	Совершенствование равномерного плавания (комплексное)
17	Совершенствование переменного плавания (комплексное)
18	Совершенствование интервального плавания (комплексное)
19	Совершенствование повторного плавания (комплексное)
20	Совершенствование контрольного плавания (комплексное)
21	Интегральная направленность плавания (комплексное)
22	Совершенствование плавания кролем на груди и на спине
23	Совершенствование плавания кролем на груди и брассом
24	Совершенствование плавания кролем на груди и баттерфляем
25	Совершенствование комплексного плавания (координация)
26	Равномерное и переменное плавание (кроль на спине и на груди)

27	Интегральное и повторное плавание (брасс, баттерфляй)
28	Контрольное плавание (комплексное 4х25 м, 100 м)
29	Контрольное плавание (50, 75, 100 м кролем на груди)
30	Контрольное плавание (4х50 м комплексное, 40 м вольный стиль)
3 семестр	
1.	Равномерное плавание кролем на груди (20х200 м - шаг)
2.	Переменное плавание кролем на спине (28х150 м - темп)
3.	Интервальное плавание брассом (40 х 100 м - дыхание, возрастающие интервалы отдыха)
4.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (48х75 м - ритм)
5.	Интегральная тренировка (комплексное 80х50 м - координация)
6.	Контрольное плавание (комплексное 100х25 м - старт, поворот)
7.	Равномерное плавание кролем на груди (15х300 м - шаг)
8.	Переменное плавание кролем на спине (20х200 м - темп)
9.	Интервальное плавание брассом (28х150 м - дыхание, постоянные интервалы отдыха)
10.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (40х100 м - ритм)
11.	Интегральная тренировка (комплексное 50х75 м - координация)
12.	Контрольное плавание (комплексное 60х50 м - старт, поворот)
13.	Равномерное плавание кролем на груди (12х400 м - шаг)
14.	Переменное плавание кролем на спине (15х300 м - темп)
15.	Интервальное плавание брассом (20х200 м - дыхание, убывающие интервалы отдыха)
16.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (28х150 м - ритм)
17.	Интегральная тренировка (комплексное 40х100 м - координация)
18.	Контрольное плавание (комплексное 48х75 м - старт, поворот)
19.	Равномерное плавание кролем на груди (9х500 м - шаг)

20.	Переменное плавание кролем на спине (10х400 м - темп)
21.	Интервальное плавание брассом (15х300 м - дыхание, возрастающие интервалы отдыха)
22.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (20х200 м - ритм)
23.	Интегральная тренировка (комплексное 30х150 м - координация)
24.	Контрольное плавание (комплексное 40х100 м - старт, поворот)
25.	Равномерное плавание кролем на груди (8х600 м - шаг)
26.	Переменное плавание кролем на спине (9х500 м - темп)
27.	Интервальное плавание брассом (12х400 м - дыхание, постоянные интервалы отдыха)
28.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (15х300 м - ритм)
29.	Интегральная тренировка (комплексное 20х200 м - координация)
30.	Контрольное плавание (комплексное 28х150 м - старт, поворот)
4 семестр	
1.	Равномерное плавание кролем на груди (7х700 м - шаг)
2.	Переменное плавание кролем на спине (7х600 м - темп)
3.	Интервальное плавание брассом (8х500 м - дыхание, убывающие интервалы отдыха)
4.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (10х400 м - ритм)
5.	Интегральная тренировка (комплексное 15х300 м - координация)
6.	Контрольное плавание (комплексное 20х200 м - старт, поворот)
7.	Равномерное плавание кролем на груди (6х800 м - шаг)
8.	Переменное плавание кролем на спине (6х700 м - темп)
9.	Интервальное плавание брассом (7х600 м - дыхание, возрастающие интервалы отдыха)
10.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (8х500 м - ритм)
11.	Интегральная тренировка (комплексное 10х400 м - координация)
12.	Контрольное плавание (комплексное 12х300 м - старт, поворот)

13.	Равномерное плавание кролем на груди (5х500 м - шаг)
14.	Переменное плавание кролем на спине (6х800 м - темп)
15.	Интервальное плавание брассом (6х700 м - дыхание, постоянные интервалы отдыха)
16.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (7х600 м - ритм)
17.	Интегральная тренировка (комплексное 8х500 м - координация)
18.	Контрольное плавание (комплексное 8х400 м - старт, поворот)
19.	Равномерное плавание кролем на груди (5х1000 м - шаг)
20.	Переменное плавание кролем на спине (5х900 м - темп)
21.	Интервальное плавание брассом (5х800 м - дыхание, убывающие интервалы отдыха)
22.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (5х700 м - ритм)
23.	Интегральная тренировка (комплексное 8х600 м - координация)
24.	24. Контрольное плавание (комплексное 7х500 м - старт, поворот) – 2 часа.
25.	Равномерное плавание кролем на груди (3х1500 м - шаг)
26.	Переменное плавание кролем на спине (4х1000 м - темп)
27.	Интервальное плавание брассом (5х900 м - дыхание, возрастающие интервалы отдыха)
28.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (5х800 м - ритм)
29.	Интегральная тренировка (комплексное 7х700 м - координация)
30.	Контрольное плавание (комплексное 5х600 м - старт, поворот)
5 семестр	
1.	Равномерное плавание кролем на груди (4х1000 м - шаг)
2.	Переменное плавание кролем на спине (4х900 м - темп)
3.	Интервальное плавание брассом (4х800 м - дыхание, постоянные интервалы отдыха)
4.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (4х700 м - ритм)
5.	Интегральная тренировка (комплексное 7х600 м - координация)

6.	Контрольное плавание (комплексное 6х500 м - старт, поворот)
7.	Равномерное плавание кролем на груди (5х900 м - шаг)
8.	Переменное плавание кролем на спине (5х800 м - темп)
9.	Интервальное плавание брассом (5х700 м - дыхание, убывающие интервалы отдыха)
10.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (5х600 м - ритм)
11.	Интегральная тренировка (комплексное 7х500 м - координация)
12.	Контрольное плавание (комплексное 7х400 м - старт, поворот)
13.	Равномерное плавание кролем на груди (5х800 м - шаг)
14.	Переменное плавание кролем на спине (6х700 м - темп)
15.	Интервальное плавание брассом (6х600 м - дыхание, возрастающие интервалы отдыха)
16.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (7х500 м - ритм)
17.	Интегральная тренировка (комплексное 9х400 м - координация)
18.	Контрольное плавание (комплексное 9х300 м - старт, поворот)
19.	Равномерное плавание кролем на груди (5х700 м - шаг)
20.	Переменное плавание кролем на спине (7х600 м - темп)
21.	Интервальное плавание брассом (8х500 м - дыхание, постоянные интервалы отдыха)
22.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (10х400 м - ритм)
23.	Интегральная тренировка (комплексное 12х300 м - координация)
24.	Контрольное плавание (комплексное 14х200 м - старт, поворот)
25.	Равномерное плавание кролем на груди (7х600 м - шаг)
26.	Переменное плавание кролем на спине (8х500 м - темп)
27.	Интервальное плавание брассом (10х400 м - дыхание, убывающие интервалы отдыха)
28.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (12х300 м - ритм)
29.	Интегральная тренировка (комплексное 15х200 м - координация)

30.	Контрольное плавание (комплексное 24x100 м - старт, поворот)
6 семестр	
1.	Равномерное плавание кролем на груди (8x500 м - шаг)
2.	Переменное плавание кролем на спине (10x400 м - темп)
3.	Интервальное плавание брассом (12x300 м - дыхание, возрастающие интервалы отдыха)
4.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (16x200 м - ритм)
5.	Интегральная тренировка (комплексное 30x100 м - координация)
6.	Контрольное плавание (комплексное 28x75 м - старт, поворот)
7.	Равномерное плавание кролем на груди (10x400 м - шаг)
8.	Переменное плавание кролем на спине (12x300 м - темп)
9.	Интервальное плавание брассом (18x200 м - дыхание, постоянные интервалы отдыха)
10.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (30x100 м - ритм)
11.	Интегральная тренировка (комплексное 40x75 м - координация)
12.	Контрольное плавание (комплексное 40x50 м - старт, поворот)
13.	Равномерное плавание кролем на груди (12x300 м - шаг)
14.	Переменное плавание кролем на спине (18x200 м - темп)
15.	Интервальное плавание брассом (30x100 м - дыхание, убывающие интервалы отдыха)
16.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (40x75 м - ритм)
17.	Интегральная тренировка (комплексное 50x50 м - координация)
18.	Контрольное плавание (комплексное 80x25 м - старт, поворот)
7 семестр	
1.	Равномерное плавание кролем на груди (20x200 м - шаг)
2.	Переменное плавание кролем на спине (30x100 м - темп)
3.	Интервальное плавание брассом (40x75 м - дыхание, возрастающие интервалы отдыха)
4.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (50x50 м - ритм)

5.	Интегральная тренировка (комплексное 80х25 м - координация)
6.	Контрольное плавание (комплексное 30х50 м - старт, поворот)
7.	Равномерное плавание кролем на груди (30х100 м - шаг)
8.	Переменное плавание кролем на спине (40х75 м - темп)
9.	Интервальное плавание брассом (50х50 м - дыхание, постоянные интервалы отдыха)
10.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (80х25 м - ритм)
11.	Интегральная тренировка (комплексное 40х50 м - координация)
12.	Контрольное плавание (комплексное 20х75 м - старт, поворот)
13.	Равномерное плавание кролем на груди (40х75 м - шаг)
14.	Переменное плавание кролем на спине (50х50 м - темп)
15.	Интервальное плавание брассом (80х25 м - дыхание, убывающие интервалы отдыха)
16.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (40х50 м - ритм)
17.	Интегральная тренировка (комплексное 20х75 м - координация)
18.	Контрольное плавание (комплексное 12х100 м - старт, поворот)
19.	Равномерное плавание кролем на груди (50х50 м - шаг)
20.	Переменное плавание кролем на спине (80х25 м - темп)
21.	Интервальное плавание брассом (40х50 м - дыхание, возрастающие интервалы отдыха)
22.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (20х75 м - ритм)
23.	Интегральная тренировка (комплексное 16х100 м - координация)
24.	Контрольное плавание (комплексное 6х200 м - старт, поворот)
25.	Равномерное плавание кролем на груди (80х25 м - шаг)
26.	Переменное плавание кролем на спине (30х50 м - темп)
27.	Интервальное плавание брассом (20х75 м - дыхание, постоянные интервалы отдыха)
28.	Контрольное плавание (комплексное 4х300 м - старт, поворот)
8 семестр	
1.	Равномерное плавание кролем на груди (30х50 м - шаг)
2.	Переменное плавание кролем на спине (20х75 м - темп)
3.	Интервальное плавание брассом (15х100 м - дыхание, убывающие интервалы отдыха)
4.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (6х200 м - ритм)

5.	Интегральная тренировка (комплексное 8х300 м - координация)
6.	Контрольное плавание (комплексное 4х400 м - старт, поворот)
7.	Равномерное плавание кролем на груди (20х75 м - шаг)
8.	Переменное плавание кролем на спине (15х100 м - темп)
9.	Интервальное плавание брассом (6х200 м - дыхание, постоянные интервалы отдыха)
10.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (4х300 м - ритм)
11.	Интегральная тренировка (комплексное 6х400 м - координация)
12.	Контрольное плавание (комплексное 2х800 м - старт, поворот)
13.	Равномерное плавание кролем на груди (20х100 м - шаг)
14.	Переменное плавание кролем на спине (10х200 м - темп)
15.	Интервальное плавание брассом (5х300 м - дыхание, убывающие интервалы отдыха)
16.	Повторное плавание баттерфляем и кролем на груди (3х400 м - ритм)
17.	Интегральная тренировка (комплексное 20х75 м - координация)
18.	Контрольное плавание (комплексное 200-1500 м - старт, поворот)

Таблица 5 Лабораторные работы - не предусмотрены учебным планом

4.5. Курсовой проект (курсовая работа)

1. Методика обучения плаванию кролем на спине
2. Методика обучения плаванию кролем на груди
3. Методика обучения плаванию баттерфляем
4. Методика обучения плаванию брассом
5. Методы спортивной тренировки в плавании
6. Методика развития силовых показателей пловца
7. Методика развития скоростных показателей пловца
8. Методика развития выносливости пловца
9. Методика развития ловкости пловца
10. Методика развития гибкости и подвижности в суставах

Таблица 6 Самостоятельное изучение разделов дисциплины

№ №	Вопросы, выносимые на самостоятельное изучение
	1 семестр
1.	Развитие гибкости и подвижности в суставах, выполнение специальных упражнений пловца на суше и в воде. Занятия по общей физической подготовке и с целью активного отдыха.

2.	Повышение функциональных возможностей занимающихся средствами и методами в родственных видах спорта, а также с целью активного отдыха.
3.	Восстановление работоспособности занимающихся традиционными и нестандартными средствами, методами, приемами. Занятия по общей физической подготовке и с целью активного отдыха.
4.	Развитие специальной выносливости в процессе выполнения упражнений.
5.	Развитие базовой выносливости с использованием дистанционно-интервальных упражнений, выполняемых в виде гипоксической тренировки с дыханием через 3,5,7,9 циклов.
6.	Развитие специальной выносливости анаэробно-гликолитического характера.
7.	Развитие алактатного компонента выносливости, воспитание максимальной собранности, сосредоточенности на координации движений и на двигательной реакции, концентрация волевых качеств.
8.	Совершенствование базовой выносливости посредством интенсификации тренировочных нагрузок, направленных на развитие аэробной мощности.
	2 семестр
9.	Составление комплекса упражнения для изучения движения ног и рук в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди, последовательность их применения, типичные ошибки, возникающие при выполнении, и методические указания для их предупреждения и устранения.
10.	Имитация гребковых движений в спортивных способах плавания, дальнейшее развитие гибкости и подвижности в суставах.
11.	Учет возрастных особенностей в процессе обучения плаванию.
12.	Меры безопасности при проведении занятий плаванием
	3 семестр
13.	Игры и развлечения на воде при совершенствовании навыков плавания
14.	Периодизация биологического развития детей и подростков.
15.	Развитие гибкости и подвижности в суставах, выполнение специальных упражнений пловца на суше и в воде.
16.	Занятия по общей физической подготовке и с целью активного отдыха
17.	Имитация гребковых движений в спортивных способах плавания, дальнейшее развитие гибкости и подвижности в суставах.
18.	Повышение функциональных возможностей, занимающихся средствами и методами в родственных видах спорта, а также с целью активного отдыха.

19.	Индивидуальный поход к обучению плаванию учащихся разного уровня подготовленности.
20.	Обучение плаванию детей на основе опорного гребка.
	4 семестр
21.	Проблема спортивного отбора в теории ФК и спорта. Необходимость спортивного отбора в плавании.
22.	Возможности спортивного отбора, биологические критерии.
23.	Возможности спортивного отбора, психологические и педагогические критерии.
24.	Гигиеническое значение плавания. Лечебное плавание. Прикладное плавание.
25.	Игры и развлечения на воде при совершенствовании навыков плавания
	5 семестр
26.	Определения основных понятий и терминов: оси тела, плоскости тела, направления движения, угол атаки, движитель, силы тяги.
27.	Роль плавучести для плавания. Условия горизонтального равновесия. Сопротивление в плавании. Виды сопротивлений. Активное и пассивное сопротивления. Методы оценки сопротивления. Значение для техники плавания.
28.	Периодизация биологического развития детей и подростков.
	6 семестр
29.	Развитие гибкости и подвижности в суставах, выполнение специальных упражнений пловца на суше и в воде. Занятия по общей физической подготовке и с целью активного отдыха
	7 семестр
30.	Имитация гребковых движений в спортивных способах плавания, дальнейшее развитие гибкости и подвижности в суставах. Занятия по общей физической подготовке и с целью активного отдыха.
31.	Повышение функциональных возможностей занимающихся средствами и методами в родственных видах спорта, а также с целью активного отдыха.
32.	Восстановление работоспособности занимающихся традиционными и нестандартными средствами, методами, приемами. Занятия по общей физической подготовке и с целью активного отдыха.
	8 семестр
33.	Влияние темпов полового созревания на развитие физических качеств. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития ведущих двигательных способностей юных пловцов.

34.	Сопротивление волнообразования. Сопротивление формы. Сохранение механической энергии в системе движений пловца.
35.	Взаимосвязь показателей длины шага и темпа движений.
36.	Значение плавания для человека в его профессиональной и бытовой деятельности. Причины несчастных случаев на воде как проблема. Перспективы решения проблемы несчастных случаев на воде. Правила оказания помощи потерпевшему. Искусственное дыхание, его виды. Признаки утопления (смерти).
37.	Оборудование бассейна на открытом водоеме. Типы бассейнов. Варианты конструкции бассейнов. Санитарно-гигиенические требования и требования техники безопасности
38.	Специальные упражнения пловца на суше и в воде

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

Конечными результатами освоения программы дисциплины являются сформированные когнитивные дескрипторы «знать», «уметь», «владеть», расписанные по отдельным компетенциям. Формирование этих дескрипторов происходит в течение всего семестра по этапам в рамках различного вида занятий и самостоятельной работы.

В ходе изучения дисциплины предусматриваются *текущий, рубежный контроль и промежуточная аттестация.*

5.1. Оценочные материалы для текущего контроля. Цель текущего контроля – оценка результатов работы в семестре и обеспечение своевременной обратной связи, для коррекции обучения, активизации самостоятельной работы обучающегося. Объектом текущего контроля являются конкретизированные результаты обучения (учебные достижения) по дисциплине

Оценка качества подготовки на основании выполненных заданий ведется преподавателем (с обсуждением результатов), баллы начисляются в зависимости от сложности задания

5.1.1. Вопросы по темам дисциплины «Повышение профессионального мастерства в избранном виде спорта: Плавание» (контролируемые компетенции ОПК-4)

Тема 1. Преимущество начального обучения спортивным способам плавания.

1. Освоение водной среды и овладение специальными упражнениями.
2. Изучение подвижных игр и развлечения на воде
3. Согласование движений в плавании различными способами (старт, поворот).
4. Равномерное, переменное, интервальное, повторное плавание различными способами.
5. Изучение техники прикладного плавания.

Тема 2. Практические занятия по плаванию с методикой преподавания.

1. Освоение водной среды и овладение специальными упражнениями.
2. Изучения различных способов плавания по элементам и в совокупности
3. Особенности техники спортивных способов плавания.

Тема 3. Общая схема начального обучения

1. Основы техники спортивных способов плавания.
2. Особенности стартов и поворотов в спортивном плавании

Тема 4. Общая схема углубленного обучения

1. Общая схема углубленного обучения.
2. Этапы углубленного обучения.

Тема 5. Преемственность начального совершенствования спортивных способов плавания.

1. Этап начального совершенствования.
2. Общая схема начального совершенствования

Тема 6. Преемственность углубленного совершенствования спортивных способов плавания.

1. Этап углубленного совершенствования.
2. Общая схема углубленного совершенствования.

Методические рекомендации по подготовке к устному опросу

Для оценки составляющих компетенции при текущей аттестации используется балльно-рейтинговая система шкалы оценок. Для определения фактических оценок каждого показателя выставаются следующие баллы:

- результат, содержащий полный правильный ответ, полностью соответствующий требованиям критерия – 85 – 100 %;
- результат, содержащий неполный правильный ответ (степень полноты ответа – более 75%) или ответ, содержащий незначительные неточности, т.е. ответ, имеющий незначительные отступления от требований критерия, – 75 – 84% от максимального количества баллов;
- результат, содержащий неполный правильный ответ (степень полноты ответа – до 75%) или ответ, содержащий незначительные неточности, т.е. ответ, имеющий незначительные отступления от требований критерия – 60 -74 % от максимального количества баллов;
- результат, содержащий неполный правильный ответ, содержащий значительные неточности, ошибки (степень полноты ответа – менее 60%) – до 60 % от максимального количества баллов;
- неправильный ответ (ответ не по существу задания) или отсутствие ответа, т.е. ответ, не соответствующий полностью требованиям критерия, – 0 % от максимального количества баллов.

При подготовке к устному опросу следует, прежде всего, просмотреть конспекты лекций. Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений.

Критерии оценивания при устном опросе

Баллы (оценка)	Критерии оценивания
3 балла («отлично»)	Обучающийся: <ul style="list-style-type: none"> – полно излагает изученный материал, дает правильное определение понятий; – обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; – излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.
2 балла («хорошо»)	Обучающийся: <ul style="list-style-type: none"> – дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, установленным для оценки «отлично», но допускает не более 2 негрубых ошибок, которые сам же исправляет, и не более 3

	недочетов.
1 балл («удовлетворительно»)	Обучающийся: – обнаруживает знание и понимание основных положений темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий (допускает более 2 негрубых ошибок); – излагает материал непоследовательно, допускает более 3 недочетов.
0 баллов («неудовлетворительно»)	Обучающийся: – обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала (допускает грубые ошибки).

Грубые ошибки: неправильный ответ или пояснения к ответу на поставленный вопрос; неправильное определение базовых терминов по дисциплине.

Негрубые ошибки: неточный или неполный ответ на поставленный вопрос; при правильном ответе неумение самостоятельно или полно обосновать и проиллюстрировать его.

Недочеты: непоследовательность, неточность в языковом оформлении излагаемого.

Баллы (1-3) могут ставиться не только за единовременный ответ, но и за рассредоточенный во времени, т.е. за сумму ответов обучающегося на протяжении занятия.

5.1.2. Оценочные материалы для выполнения рефератов (докладов) по дисциплине «Повышение профессионального мастерства в избранном виде спорта: Плавание», (контролируемые компетенции ОПК-4)

1. Роль игрового метода тренировки в развитии физических качеств у пловцов на стадии начальной базовой физической подготовки
2. Использование тренажеров и тренажерных устройств для развития скоростно-силовых качеств у пловцов
3. Оптимизация методов развития общей выносливости пловцов вольным стилем - Использование дополнительных факторов в процессе специальной подготовки пловцов
4. Состояние важнейших вегетативных функций и динамика гидродинамических показателей при плавании
5. Использование ластов как дополнительного средства при обучении спортивному плаванию
6. Использование интервального метода тренировки для развития быстроты и специальной выносливости пловцов
7. Исследование и совершенствование техники старта и поворота при плавании способом брасс
8. Методика одновременного обучения спортивным способам плавания-
9. Специальная силовая подготовка пловцов, специализирующихся способом брасс-
10. Развитие гибкости и быстроты у пловцов, специализирующихся способом баттерфляй
11. Оптимизация скоростно-силовой подготовки пловцов кролистов-
12. Исследование влияния занятий плаванием на организм детей младшего школьного возраста
13. Рациональное соотношение средств общей и специальной физической подготовки пловцов на этапе начальной специализации

Требования к структуре, содержанию, методические рекомендации по написанию реферата

В соответствии с Положением о рабочей программе дисциплины (модуля) по образовательным программам высшего образования в КБГУ, принятого УМС КБГУ 01 июня 2018 г. (протокол № 8) и утвержденного проректором по УР (<https://kbsu.ru/wp-content/uploads/2018/12/rpd01.pdf>) *реферат* – доклад на определенную тему, включающий

обзор соответствующих литературных и других источников; краткое изложение содержания научной работы, книги (или ее части), статьи с основными фактическими сведениями и выводами. Реферат является творческой исследовательской работой, основанной, прежде всего, на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования.

Реферат подготавливается и оформляется с учетом требований ГОСТ 7.32 -2001.

Требования к структуре и содержанию реферата:

Реферат, как правило должен содержать следующие структурные элементы:

- титульный лист;
- содержание;
- введение;
- текст реферата (основная часть);
- заключение;
- список использованных источников (список литературы);
- приложения (при необходимости).

Титульный лист реферата оформляется по требованиям, указанным ниже.

Содержание – перечень основных частей работы с указанием листов (страниц), на которых их помещают. Содержание должно отражать все материалы, представляемые к защите работы. Слово «Содержание» записывают в виде заголовка, симметрично тексту, с прописной буквы, без номера раздела. В содержании приводятся наименования структурных частей реферата, глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф.

Во введении необходимо обозначить обоснование выбора темы, ее актуальность, объект и предмет, цель и задачи исследования, описываются объект и предмет исследования, информационная база исследования и структура работы. Заголовок «Введение» записывают симметрично тексту с прописной буквы.

В тексте реферата (основной части) излагается сущность проблемы и объективные научные сведения по теме реферата, дается критический обзор источников, собственные версии, сведения, оценки. Содержание основной части должно точно соответствовать теме реферата и полностью ее раскрывать. Главы и параграфы реферата должны раскрывать описание решения поставленных во введении задач. Поэтому заголовки глав и параграфов, как правило, должны соответствовать по своей сути формулировкам задач реферата. Заголовка «ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ» в содержании реферата быть не должно. Текст реферата должен содержать адресные ссылки на научные работы, оформленные в соответствии требованиям ГОСТ. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники. Изложение необходимо вести от третьего лица («Автор полагает...») либо использовать безличные конструкции и неопределенно-личные предложения («На втором этапе исследуются следующие подходы...», «Проведенное исследование позволило доказать...» и т.п.).

Заключение должно содержать краткие выводы по результатам выполненной работы, оценку полноты решения поставленных задач, разработку рекомендаций по использованию результатов исследования.

Список литературы должен оформляться в соответствии с общепринятыми библиографическими требованиями и включать только использованные студентом публикации. Количество источников в списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их рекомендуемое количество от 10 до 20. Сведения об источниках приводятся в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1. ГОСТ 7.80. ГОСТ 7.82. 5.10.2. Список использованных источников должен включать библиографические записи на документы, ссылки на которые оформляют арабскими цифрами в квадратных скобках.

Требования по оформлению реферата:

1. Печатная форма – документ должен быть создан на компьютере, в программе

Microsoft Word.

2. Объем реферата – не менее 10 страниц и не более 20 страниц машинописного текста (без учета титульного листа, списка ключевых слов, содержания, списка использованных источников и приложений). Распечатка производится на одной стороне листа. Формат стандартный – А4.

3. Поля страницы: левое – 30 мм, правое, верхнее, нижнее поля – по 20 мм.

4. Выравнивание текста – по ширине. Красная строка оформляется на одном уровне на всех страницах реферата. Отступ красной строки равен 1,25 см.

5. Шрифт основного текста – Times New Roman. Размер – 14 п. Цвет – черный. Интервал между строками – полуторный.

6. Названия глав прописываются полужирным (размер – 16 п.), подзаголовки также выделяют жирным (размер – 14 п.). Если заголовок расположен по центру страницы, точка в конце не ставится. Заголовок не подчеркивается. Названия разделов и подразделов прописывают заглавными буквами. Каждый структурный элемент реферата начинается с новой страницы.

7. Между названием главы и основным текстом необходим интервал в 2,5 пункта. Интервал между подзаголовком и текстом – 2 п. Между названиями разделов и подразделов оставляют двойной интервал.

8. Нумерация страниц начинается с титульного листа, но сам титульный лист не нумеруется. Используются арабские цифры. Страницы нумеруются в нижнем правом углу без точек.

9. Примечания располагают на той же странице, где сделана сноска. Цитаты заключаются в скобки. Авторская пунктуация и грамматика сохраняется.

10. Главы нумеруются римскими цифрами (Глава I, Глава II), параграфы – арабскими (1.1, 1.2).

11. Титульный лист – в верхней части указывают полное название университета. Ниже указывают тип и тему работы. Используют большой кегль. Под темой, справа, размещают информацию об авторе и научном руководителе. В нижней части по центру – название города и год написания.

12. Список использованных источников должен формироваться в алфавитном порядке по фамилии авторов. Все источники нумеруются и располагаются в определенном порядке:

- законы;
- постановления Правительства;
- другая нормативная документация;
- статистические данные;
- научные материалы;
- газеты и журналы;
- учебники;
- электронные ресурсы.

Включенная в список литература нумеруется сплошным порядком от первого до последнего названия. По каждому литературному источнику указывается: автор (или группа авторов), полное название книги или статьи, место и наименование издательства (для книг и брошюр), год издания; для журнальных статей указывается наименование журнала, год выпуска и номер. По сборникам трудов (статей) указывается автор статьи, ее название и далее название книги (сборника) и ее выходные данные. Ссылки на интернет-ресурсы в реферате правильно оформлять в соответствии с указаниями ГОСТ 7.82. Рекомендуется использовать при подготовке реферата не менее 5 источников.

13. В приложения рекомендуется включать материалы иллюстративного и вспомогательного характера. В приложения могут быть помещены: таблицы и иллюстрации большого формата; дополнительные расчеты. На все приложения в тексте работы должны быть даны ссылки. Приложения располагают в работе и обозначают в порядке ссылок на них

в тексте. Приложения обозначают заглавными буквами русского алфавита, начиная с А, за исключением букв Ё, З, Й, О, Ч, Ь, Ы, Ъ. Например: «Приложение Б». Каждое приложение в работе следует начинать с нового листа (страницы) с указанием наверху посередине страницы слова «Приложение» и его обозначения. Приложение должно иметь заголовок, который записывают симметрично тексту с прописной буквы отдельной строкой.

Критерии оценивания при защите реферата

Баллы (оценка)	Критерии оценивания
3 балла («отлично»)	<ul style="list-style-type: none"> – соответствие содержания заявленной теме, отсутствие в тексте отступлений от темы работы; – логичность и последовательность в изложении материала в работе; – качество работы с зарубежными и отечественными источниками информации и данных, Интернет-ресурсами (актуальность источников, достаточность использованных источников для раскрытия темы работы); – правильность оформления работы (соответствие стандарту в представлении текста, ссылок, цитат, таблицы, графического материала и т.д.); – способность к анализу и обобщению информационного материала, степень полноты обзора состояния вопроса, обоснованность выводов в работе; – работа представлена в срок; – способность к публичной коммуникации, получены обоснованные ответы на дополнительные вопросы аудитории и преподавателя при защите работы.
2 балла («хорошо»)	<ul style="list-style-type: none"> – соответствие содержания заявленной теме, незначительные отступления в тексте от темы работы; – незначительные нарушения в логичности и последовательности изложения материала в работе; – в целом достаточность и актуальность использованных зарубежных и отечественных источников информации и данных, Интернет-ресурсов для раскрытия темы реферата; – выполнены основные требования к оформлению работы (незначительные неточности и отступления от стандарта в представлении текста, ссылок, цитат, таблицы, графического материала и т.д.); – достаточный уровень проявленной способности к анализу и обобщению информационного материала, достаточная степень полноты обзора состояния вопроса и обоснованности выводов в работе; – работа представлена в срок, но с некоторыми недоработками; – неполные ответы (незначительные ошибки) на дополнительные вопросы аудитории и преподавателя при защите работы.
1 балл («удовлетворительно»)	<ul style="list-style-type: none"> – имеются существенные отступления содержания от заявленной темы, значительные отступления в тексте от темы работы; – значительные нарушения в логичности и последовательности изложения материала в работе; – в целом недостаточность, неполная актуальность использованных зарубежных и отечественных источников

	<p>информации и данных, Интернет-ресурсов для раскрытия темы реферата;</p> <ul style="list-style-type: none"> – не выполнены основные требования к оформлению работы (значительные неточности и отступления от стандарта в представлении текста, ссылок, цитат, таблицы, графического материала и т.д.); – недостаточный уровень проявленной способности к анализу и обобщению информационного материала, тема освещена частично, отсутствуют выводы в работе; – работа представлена со значительным опозданием (более 1 недели), отсутствуют отдельные фрагменты работы; – неполные ответы со значительными ошибками на дополнительные вопросы аудитории и преподавателя при защите работы.
0 баллов («неудовлетворительно»)	<ul style="list-style-type: none"> – тема работы не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание ее содержания; – поставленные задачи не выполнены или выполнены их отдельные несущественные части; – работа не представлена.

5.1.3. Оценочные материалы для самостоятельной работы обучающегося по дисциплине «Повышение профессионального мастерства в избранном виде спорта: Плавание» (типовые задания) (контролируемые компетенции ОПК-4)

1. Развитие гибкости и подвижности в суставах, выполнение специальных упражнений пловца на суше и в воде. Занятия по общей физической подготовке и с целью активного отдыха.
 2. Повышение функциональных возможностей занимающихся средствами и методами в родственных видах спорта, а также с целью активного отдыха.
 3. Восстановление работоспособности занимающихся традиционными и нестандартными средствами, методами, приемами. Занятия по общей физической подготовке и с целью активного отдыха.
 4. Развитие специальной выносливости в процессе выполнения упражнений.
 5. Развитие базовой выносливости с использованием дистанционно-интервальных упражнений, выполняемых в виде гипоксической тренировки с дыханием через 3,5,7,9 циклов.
 6. Развитие специальной выносливости анаэробно-гликолитического характера.
 7. Развитие алактатного компонента выносливости, воспитание максимальной собранности, сосредоточенности на координации движений и на двигательной реакции, концентрация волевых качеств.
 8. Совершенствование базовой выносливости посредством интенсификации тренировочных нагрузок, направленных на развитие аэробной мощности.
- 2 семестр
9. Составление комплекса упражнения для изучения движения ног и рук в согласовании с дыханием при плавании кролем на груди, последовательность их применения, типичные ошибки, возникающие при выполнении, и методические указания для их предупреждения и устранения.
 10. Имитация гребковых движений в спортивных способах плавания, дальнейшее развитие гибкости и подвижности в суставах.
 11. Учет возрастных особенностей в процессе обучения плаванию.
 12. Меры безопасности при проведении занятий плаванием
- 3 семестр

13. Игры и развлечения на воде при совершенствовании навыков плавания
14. Периодизация биологического развития детей и подростков.
15. Развитие гибкости и подвижности в суставах, выполнение специальных упражнений пловца на суше и в воде.
16. Занятия по общей физической подготовке и с целью активного отдыха
17. Имитация гребковых движений в спортивных способах плавания, дальнейшее развитие гибкости и подвижности в суставах.
18. Повышение функциональных возможностей, занимающихся средствами и методами в родственных видах спорта, а также с целью активного отдыха.
19. Индивидуальный поход к обучению плаванию учащихся разного уровня подготовленности.
20. Обучение плаванию детей на основе опорного гребка.
- 4 семестр
21. Проблема спортивного отбора в теории ФК и спорта. Необходимость спортивного отбора в плавании.
22. Возможности спортивного отбора, биологические критерии.
23. Возможности спортивного отбора, психологические и педагогические критерии.
24. Гигиеническое значение плавания. Лечебное плавание. Прикладное плавание.
25. Игры и развлечения на воде при совершенствовании навыков плавания
- 5 семестр
26. Определения основных понятий и терминов: оси тела, плоскости тела, направления движения, угол атаки, движитель, силы тяги.
27. Роль плавучести для плавания. Условия горизонтального равновесия. Сопротивление в плавании. Виды сопротивлений. Активное и пассивное сопротивления. Методы оценки сопротивления. Значение для техники плавания.
28. Периодизация биологического развития детей и подростков.
- 6 семестр
29. Развитие гибкости и подвижности в суставах, выполнение специальных упражнений пловца на суше и в воде. Занятия по общей физической подготовке и с целью активного отдыха
- 7 семестр
30. Имитация гребковых движений в спортивных способах плавания, дальнейшее развитие гибкости и подвижности в суставах. Занятия по общей физической подготовке и с целью активного отдыха.
31. Повышение функциональных возможностей занимающихся средствами и методами в родственных видах спорта, а также с целью активного отдыха.
32. Восстановление работоспособности занимающихся традиционными и нестандартными средствами, методами, приемами. Занятия по общей физической подготовке и с целью активного отдыха.
- 8 семестр
33. Влияние темпов полового созревания на развитие физических качеств. Оптимальные зоны биологической зрелости для направленного развития ведущих двигательных способностей юных пловцов.
34. Сопротивление волнообразования. Сопротивление формы. Сохранение механической энергии в системе движений пловца.
35. Взаимосвязь показателей длины шага и темпа движений.
36. Значение плавания для человека в его профессиональной и бытовой деятельности.
37. Причины несчастных случаев на воде как проблема. Перспективы решения проблемы несчастных случаев на воде.
38. Правила оказания помощи потерпевшему. Искусственное дыхание, его виды. Признаки утопления (смерти).
39. Оборудование бассейна на открытом водоеме. Типы бассейнов. Варианты конструкции

бассейнов. Санитарно-гигиенические требования и требования техники безопасности
40. Специальные упражнения пловца на суше и в воде

Методические рекомендации для выполнения заданий для самостоятельной работы обучающегося

По результатам выполнения задания можно судить об уровне самостоятельности и активности обучающегося в учебном процессе.

Основные задачи самостоятельной работы:

- 1) закрепление полученных ранее теоретических знаний;
- 2) выработка навыков самостоятельной научно-исследовательской работы;
- 3) выяснение подготовленности обучающихся к будущей практической работе;
- 4) выявление способностей к научно-исследовательской и поисковой деятельности.

Выполнение заданий для самостоятельной работы необходимо для более полного освоения дисциплины и играет существенную роль в формировании профессиональных компетенций.

При подготовке заданий для самостоятельной работы необходимо придерживаться следующей технологии:

1. Внимательно изучить лекционный материал по теме, выносимой на конкретное занятие.
2. Найти и проработать соответствующие разделы в рекомендованных нормативных документах, учебниках и дополнительной литературе.

Критерии оценивания заданий для самостоятельной работы

Баллы (оценка)	Критерии оценивания
4 балла («отлично»)	– обучающийся выполнил задание полностью, без ошибок и недочетов
3 балла («хорошо»)	– обучающийся в целом выполнил задание (более 2/3 работы), допускается наличие не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
1-2 балла («удовлетворительно»)	– задание выполнено не полностью (более 1/2, но менее 2/3 работы), допущены: не более одной грубой ошибки и двух недочетов; не более одной грубой и одной негрубой ошибки; не более трех негрубых ошибок и одного недочета
0 баллов («неудовлетворительно»)	– задание выполнено не полностью (менее 1/2 работы), число ошибок и недочетов превысило норму, установленную для оценки «удовлетворительно»

Грубые ошибки:

– незнание или неправильное применение правил, лежащих в основе выполнения задания или используемых в ходе его выполнения, неумение формировать выводы и обобщения.

Негрубые ошибки:

– нерациональный выбор правил, лежащих в основе выполнения задания или используемых в ходе его выполнения.

Недочеты:

– небрежное оформление заданий, описки.

5.1.4. Контрольные нормативы по дисциплине (формируемые компетенции ОПК-4)

Способ кроль на груди

	Мужчины	Женщины
--	----------------	----------------

Учебные группы	100 м	200 м	400 м	800 м	1500 м	100 м	200 м	400 м	800 м	1500 м
1 к. 1 с.	1.52±17	3.00	10.22±1.4	16.25	38.30	1.35	3.50	7.15	16.00	35.00
1 к. 2 с.	1.18	2.55	8.30±1.5	15.25	35.45	1.50	3.40	7.10	15.30	34.15
2 к. 3 с.	1.14	2.33	7.00±1.5	14.30	33.50	1.40	3.20	7.00	15.00	33.10
2 к. 4 с.	1.12	2.29	7.20±1.5	13.30	30.15	1.35	3.06	6.55	14.14	32.30
3 к. 5 с.	1.10	2.20	6.30±1.5	12.55	27.30	1.30	3.00	6.50	13.30	30.10
3 к. 6 с.	1.08	2.18	6.14±1.5	11.55	25.00	1.28	2.48	6.42	12.40	28.30
4 к. 7 с.	1.05	2.14	5.14±1.5	10.48	20.36	1.14	2.42	5.42	12.00	23.20
4 к. 8 с.	1.00	2.12	4.39±0.5	9.38	18.26	1.075	2.25	5.04	10.38	20.30

Способ кроль на спине

Учебные группы	Мужчины		Женщины	
	100 м	200 м	100 м	200 м
1 к. 1 с.	1.42	3.40	1.50	4.00
1 к. 2 с.	1.40	3.34	1.45	3.55
2 к. 3 с.	1.38	3.28	1.43	3.50
2 к. 4 с.	1.36	3.20	1.40	3.45
3 к. 5 с.	1.30	3.16	1.30	3.40
3 к. 6 с.	1.20	2.48	1.28	3.36
4 к. 7 с.	1.16	2.44	1.26	3.06
4 к. 8 с.	1.08.5	2.26	1.16	2.45

Способ брасс

Учебные группы	Мужчины		Женщины	
	100 м	200 м	100 м	200 м
1 к. 1 с.	1.55	4.30	3.00	5.10
1 к. 2 с.	1.48	4.20	2.40	5.05
2 к. 3 с.	1.46	4.10	2.30	5.00
2 к. 4 с.	1.42	3.40	2.20	4.50
3 к. 5 с.	1.38	3.38	2.00	4.20
3 к. 6 с.	1.36	3.32	1.53	4.04
4 к. 7 с.	1.23	3.02	1.36	3.28
4 к. 8 с.	1.14.5	2.45	1.26.5	3.09

Способ баттерфляй

Учебные группы	Мужчины		Женщины	
	100 м	200 м	100 м	200 м
1 к. 1 с.	1.40	4.10	2.00	4.20
1 к. 2 с.	1.32	3.55	1.55	4.05
2 к. 3 с.	1.30	3.30	1.45	3.55
2 к. 4 с.	1.25	3.12	1.38	3.40
3 к. 5 с.	1.20	3.00	1.32	3.20
3 к. 6 с.	1.15	2.55	1.26	3.10
4 к. 7 с.	1.13	2.43	1.23	3.06

4 к. 8 с.	1.04	2.25	1.13.5	2.42
-----------	------	------	--------	------

Комплексное плавание

Учебные группы	Мужчины		Женщины	
	200 м	400 м	200 м	400 м
1 к. 1 с.	3.55	8.00	4.55	8.55
1 к. 2 с.	3.30	7.45	4.40	8.40
2 к. 3 с.	3.25	7.30	4.35	8.25
2 к. 4 с.	3.20	7.20	4.20	8.15
3 к. 5 с.	3.16	7.10	4.00	8.05
3 к. 6 с.	2.48	6.52	3.46	7.52
4 к. 7 с.	2.46	5.52	3.15	6.42
4 к. 8 с.	2.29	5.14	2.47	5.54

Критерий оценивания согласно нормативам

5.2. Оценочные материалы для рубежного контроля.

Рубежный контроль осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля в целом. В течение семестра проводится *три таких контрольных мероприятия по графику*.

В качестве форм рубежного контроля используется тестирование (письменное или компьютерное), проведение коллоквиума. На рубежные контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

5.2.1. Вопросы, выносимые на коллоквиум (контролируемые компетенции ОПК-4)

Рубежный контроль № 1

1. Преимущество начального обучения спортивным способам плавания
2. Общая схема начального обучения
3. Общая схема углубленного обучения
4. Преимущество начального совершенствования спортивных способов плавания -
5. Преимущество углубленного совершенствования спортивных способов плавания

Рубежный контроль № 2

6. Роль игрового метода тренировки в развитии физических качеств у пловцов на стадии начальной базовой физической подготовки
7. Использование тренажеров и тренажерных устройств для развития скоростно-силовых качеств у пловцов
8. Оптимизация методов развития общей выносливости пловцов вольным стилем - Использование дополнительных факторов в процессе специальной подготовки пловцов
9. Состояние важнейших вегетативных функций и динамика гидродинамических показателей при плавании
10. Использование ластов как дополнительного средства при обучении спортивному плаванию
11. Использование интервального метода тренировки для развития быстроты и специальной выносливости пловцов

12. Контроль, управление и моделирование в спортивной тренировке пловцов
13. Исследование и совершенствование техники старта и поворота при плавании способом брасс
14. Методика одновременного обучения спортивным способам плавания-
Рубежный контроль № 3
15. Специальная силовая подготовка пловцов, специализирующихся способом брасс
16. Развитие гибкости у пловцов, специализирующихся способом баттерфляй
17. Развитие быстроты у пловцов, специализирующихся способом баттерфляй
18. Оптимизация скоростно-силовой подготовки пловцов кролистов
19. Исследование влияния занятий плаванием на организм детей младшего школьного возраста
20. Рациональное соотношение средств общей и специальной физической подготовки пловцов на этапе начальной специализации

Методические рекомендации к подготовке к коллоквиуму

При подготовке к коллоквиуму следует, прежде всего, просмотреть конспекты лекций и практических занятий и отметить в них имеющиеся вопросы коллоквиума. Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений.

Подготовка к коллоквиуму начинается с установочной консультации преподавателя, на которой он разъясняет развернутую тематику проблемы, рекомендует литературу для изучения и объясняет процедуру проведения коллоквиума. Методические указания состоят из рекомендаций по изучению источников и литературы, вопросов для самопроверки и кратких конспектов ответа, относящихся к пунктам плана каждой темы. Это должно помочь обучающимся целенаправленно организовать работу по овладению материалом и его запоминанию. При подготовке к коллоквиуму следует, прежде всего, просмотреть конспекты лекций и практических занятий и отметить в них имеющиеся вопросы коллоквиума. Если какие-то вопросы вынесены преподавателем на самостоятельное изучение, следует обратиться к учебной литературе, рекомендованной преподавателем в качестве источника сведений.

Коллоквиум проводится в форме индивидуальной беседы преподавателя с каждым обучающимся или беседы в небольших группах (2-3 человека). Обычно преподаватель задает несколько кратких конкретных вопросов, позволяющих выяснить степень добросовестности работы с литературой, проверяет конспект. Далее более подробно обсуждается какая-либо сторона проблемы, что позволяет оценить уровень понимания.

Критерии оценивания при коллоквиуме

Баллы (оценка)	Критерии оценивания
5-6 баллов («отлично»)	<p>Ответы получены 80-100% заданных вопросов. Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – полно излагает изученный материал, дает правильное определение понятий; – обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; – излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.
3-4 балла («хорошо»)	<p>Ответы даны на 60-80% заданных вопросов. Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, установленным для оценки «отлично», но допускает не более 2 негрубых ошибок, которые сам же исправляет, и не более 2 недочетов.

1-2 балл («удовлетворительно»)	<p>Ответы даны на 40-60% вопросов. Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обнаруживает знание и понимание основных положений темы, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий (допускает более 2 негрубых ошибок); – излагает материал непоследовательно, допускает более 2 недочетов.
0 баллов («неудовлетворительно»)	<p>Ответы даны менее чем на 40% вопросов. Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала (допускает грубые ошибки).

Грубые ошибки: неправильный ответ или пояснения к ответу на поставленный вопрос; неправильное определение базовых терминов по дисциплине.

Негрубые ошибки: неточный или неполный ответ на поставленный вопрос; при правильном ответе неумение самостоятельно или полно обосновать и проиллюстрировать его.

Недочеты: непоследовательность, неточность в языковом оформлении излагаемого.

5.2.2. Оценочные материалы для проведения тестирования (образцы тестовых заданий) по дисциплине «Повышение профессионального мастерства в избранном виде спорта: Плавание» (контролируемые компетенции ОПК-4)

Фонд тестовых заданий - система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося – по каждому предмету имеются в базе КБГУ

Полный перечень тестовых заданий по дисциплине представлен в ЭОИС – <http://open.kbsu.ru/moodle/course/view.php?id=4523>

V1: 1 раздел

V2: Основные термины и понятия в плавании

I: ТЗ 5

S: Направление, противоположное направлению вниз – это направление:

- : вниз
- +: вверх
- : назад
- : вперед
- : влево
- : вправо

I: ТЗ 6

S: Линия, проходящая через средние точки сечений в грудной и тазовой части – это ###

+: продольная

I: ТЗ 7

S: Линия, проходящая горизонтально и поперек продольной оси, слева направо – это:

- : продольная
- +: поперечная
- : вертикальная
- : горизонтальная
- : сагиттальная

I: ТЗ 8

S: Линия, проходящая через тело пловца сверху вниз – это линия ###

+: вертикальная

I: T3 9

S: Вертикально расположенная плоскость, проходящая через тело пловца слева направо – это ### плоскость

+: фронтальная

I: T3 10

S: Плоскость, параллельная плоскости воды – это:

-: сагиттальная

+: горизонтальная

-: фронтальная

-: поперечная

-: продольная

I: T3 11

S: Вертикальная плоскость, проходящая через тело пловца спереди назад – это ### плоскость:

+: сагиттальная

I: T3 12

S: Соотношение объемно-временных параметров дыхательного цикла называется ###

+: паттерн дыхания

I: T3 24

S: Совокупность биоэлектрических взаимодействий с водой для создания движущей силы, называется:

+: движителем

-: плоскостью

-: движущей силой

-: углом атаки

-: силой тяги

I: T3 25

S: Поверхность, имеющая два измерения, называется ###

+: плоскостью

Методические рекомендации к тестированию

Тесты – это вопросы или задания, предусматривающие конкретный, краткий, четкий ответ на имеющиеся эталоны ответов.

При самостоятельной подготовке к тестированию обучающемуся необходимо:

1. Готовясь к тестированию, проработать информационный материал по дисциплине, получить консультацию преподавателя по вопросу выбора учебной литературы;
2. Выяснить все условия тестирования заранее: сколько тестов будет предложено; сколько времени отводится на тестирование; какова система оценки результатов и т.д.
3. При работе с тестами, необходимо внимательно и до конца прочитать вопрос и предлагаемые варианты ответов. Выбрать правильные (их может быть несколько). На отдельном листке ответов выписать цифру вопроса и буквы, соответствующие правильным ответам;
4. В процессе решения желательно применять несколько подходов в решении задания. Это позволяет максимально гибко оперировать методами решения, находя каждый раз оптимальный вариант;

5. Если встретился трудный вопрос, не следует тратить много времени на него, лучше перейти к другим тестам и вернуться к трудному вопросу в конце.
6. Обязательно следует оставить время для проверки ответов, чтобы избежать механических ошибок.

Критерии оценивания по тестовым заданиям

Предел длительности контроля	30 мин
Предлагаемое количество заданий из одного контролируемого подраздела	30 тестовых заданий
Критерии оценки	% верно выполненных тестовых заданий
«4 балла», если	76-100
«3 балла», если	51-75
«2 балла», если	26-50
«1 балл», если	11-25
«0 баллов», если	0-10

5.3. Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Целью промежуточных аттестаций по дисциплине является оценка качества освоения дисциплины обучающимися.

Промежуточная аттестация предназначена для объективного подтверждения и оценивания достигнутых результатов обучения после завершения изучения дисциплины. Осуществляется в конце семестра и представляет собой итоговую оценку знаний по дисциплине «Повышение профессионального мастерства в избранном виде спорта. Плавание» в виде проведения зачетов и экзамена.

Промежуточная аттестация может проводиться в устной, письменной форме, и в форме тестирования. На промежуточную аттестацию отводится до 25 баллов.

5.3.1. Вопросы к экзамену по дисциплине «Повышение профессионального мастерства в избранном виде спорта: Плавание» (контролируемые компетенции ОПК-4)

1. Развития плавания в России на современном этапе
2. Методические предпосылки развития теории спортивного плавания.
3. Спортивное плавание как учебный предмет
4. Влияние плавания на организм занимающихся
5. Лечебное плавание
6. Гигиеническое значение плавания
7. Прикладное плавание.
8. Техника спортивного плавания как система динамическая
9. Техника спортивного плавания как система целенаправленная и управляемая.
10. Понятие «техника спортивного плавания» и последовательность процесса совершенствования техники.
11. Закономерности рациональной техники гребковых движений ногами.
12. Взаимодействие сил при статическом и динамическом плавании
13. Анализ движения рук и ног в облегченных способах плавания
14. Координация движений в облегченных способах плавания
15. Анализ движения рук и ног в плавании кролем на спине
16. Анализ движения рук и ног в плавании кролем на груди
17. Координация движений в плавании кролем на груди
18. Анализ движения рук и ног в плавании способом брасс
19. Координация движений в плавании способом брасс

20. Опорные понятия биомеханики спортивного плавания
21. Гидростатическое равновесие тела пловца
22. Силы сопротивления воды при движении тела.
23. Кинематические характеристики движений пловца.
24. Динамические характеристики движений пловца.
25. Общее представление о системе многолетней подготовки юных пловцов.
26. Цели и задачи многолетней спортивной подготовки.
27. Факторы, определяющие ее рациональное построение.
28. Гидродинамическое сопротивление движению тела пловца.
29. Гидродинамическое сопротивление как основная сила, тормозящая продвижение тела пловца
30. Возникновение сопротивления трения. Сопротивление волнообразования. Сопротивление формы.
31. Сохранение механической энергии в системе движений пловца.
32. Интегральные характеристики рациональной техники плавания.
33. Динамика скорости передвижения пловца.
34. Зависимость скорости плавания от темпа движений и длины шага.
35. Динамика показателей темпа. Взаимосвязь показателей длины шага и темпа движений
36. Управление, контроль и оценка учебно-тренировочной работы по плаванию (эволюция развития).
37. Средства управления учебно-тренировочной работой.

Методические рекомендации:

Результаты промежуточной аттестации обучающихся оцениваются в дальнейшем по 100-балльной шкале в соответствии с Балльно-рейтинговой системой. Согласно данной системе на экзамен отводится до 30 баллов.

Результаты экзамена – *промежуточная аттестация* – оцениваются по принципу по четырехбалльной системе: «неудовлетворительно», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично» и положительная оценка заносится в зачетную книжку.

Оценка «отлично» ставится если: ответы на поставленные вопросы в билете излагаются логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений. Делаются обоснованные выводы.

Оценка 5 («**отлично**») ставится студентам, которые при ответе:

- обнаруживают всестороннее систематическое и глубокое знание программного материала;
- демонстрируют знание современной учебной и научной литературы;
- способны творчески применять знание теории к решению профессиональных задач;
- владеют понятийным аппаратом;
- демонстрируют способность к анализу и сопоставлению различных подходов к решению заявленной в билете проблематики.

Оценка «хорошо» ставится, если ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано и последовательно. Материал излагается уверенно. Демонстрируется умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер.

Оценка 4 («**хорошо**») ставится студентам, которые при ответе:

- обнаруживают твёрдое знание программного материала;
- усвоили основную и наиболее значимую дополнительную литературу;
- способны применять знание теории к решению задач профессионального характера;
- допускают отдельные погрешности и неточности при ответе.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если допускаются нарушения в последовательности изложения. Демонстрируются поверхностные знания вопроса. Имеются затруднения с выводами. Допускаются нарушения норм литературной речи.

Оценка «удовлетворительно» предполагает ответ только в рамках лекционного курса. Как правило, такой ответ краток, приводимые формулировки являются недостаточно четкими, в ответах допускаются неточности. Положительная оценка может быть поставлена при условии понимания студентом сущности основных категорий по рассматриваемому и дополнительным вопросам.

Оценка 3 («удовлетворительно») ставится студентам, которые при ответе:

- в основном знают программный материал в объеме, необходимом для предстоящей работы по профессии;
- в целом усвоили основную литературу;
- допускают существенные погрешности в ответе на вопросы экзаменационного билета.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если материал излагается непоследовательно, сбивчиво, не представляет определенной системы знаний. Имеются заметные нарушения норм литературной речи.

Оценка «неудовлетворительно» предполагает, что студент не разобрался с основными вопросами изученных в процессе обучения курсов, не понимает сущности процессов и явлений, не может ответить на простые. Оценка «неудовлетворительно» ставится также студенту, списавшему ответы на вопросы и читающему эти ответы экзаменатору, не отрываясь от текста, а просьба объяснить или уточнить прочитанный таким образом материал по существу остается без ответа.

Оценка 2 («неудовлетворительно») ставится студентам, которые при ответе:

- обнаруживают значительные пробелы в знаниях основного программного материала;
- допускают принципиальные ошибки в ответе на вопросы экзаменационного билета;
- демонстрируют незнание теории и практики психологии.

Оценки объявляются в день проведения экзамена.

5.3.2. Вопросы к зачету по дисциплине «Повышение профессионального мастерства в избранном виде спорта: Плавание» (контролируемые компетенции ОПК-4)

2 семестр

1. Развитие плавания в настоящее время за рубежом
2. Развитие плавания в СНГ на современном этапе
3. Развития плавания в России на современном этапе
4. Государственные постановления о развитии плавания
5. Взаимодействие сил при статическом и динамическом плавании
6. Анализ движения ног в облегченных способах плавания
7. Анализ движения рук в облегченных способах плавания
8. Координация движений в облегченных способах плавания
9. Анализ движения ног в плавании кролем на спине.
10. Анализ движения рук в плавании кролем на спине
11. Координация движений в плавании кролем на спине
12. Анализ движения ног в кроле на груди
13. Анализ движения рук в кроле на груди
14. Координация движений в плавании кролем на груди
15. Анализ движения ног в плавании брассом.
16. Анализ движения рук в плавании брассом.
17. Координация движений в плавании брассом.
18. Анализ движения ног в плавании дельфином.
19. Анализ движения рук в плавании баттерфляем
20. Координаций движений в плавании баттерфляем

3 семестр

21. Анализ техники комплексного плавания
22. Анализ техники ныряния в длину.

23. Анализ техники ныряния в глубину
24. Оказание помощи пострадавшему в воде.
25. Анализ техники способов искусственного дыхания.
26. Техника безопасности на занятиях плаванием.
27. Оздоровительное значение плавания
28. Гигиеническое значение плавания.
29. Спортивное значение плавания.
30. Прикладное значение плавания.
31. Специальные упражнения пловцов на суше

4 семестр

32. Анализ подготовительных упражнений для освоения с водой.
33. Обучение облегченным способом плавания.
34. Применение целостного метода обучения в плавании.
35. Использование расчлененного метода Последовательное обучение спортивным способам плавания.
36. Параллельное обучение спортивным способам плавания.
37. Одновременное обучение спортивным способам плавания.
38. Методические приемы, используемые при обучении плаванию.
39. Методика обучения плаванию кролем на спине.
40. Методика обучения плаванию кролем на груди.
41. Методика обучения плаванию баттерфляем.
42. Методика обучения плаванию брассом.

5-6 семестр

43. Педагогический контроль на занятиях плаванием.
44. Самоконтроль пловца.
45. Спортивный отбор в плавании.
46. Методы спортивной тренировки в плавании.
47. Равномерный метод спортивной тренировки в плавании.
48. Переменный метод спортивной тренировки в плавании.
49. Интервальный метод спортивной тренировки в плавании.
50. Контрольный метод спортивной тренировки в плавании
51. Методика развития силовых показателей пловца
52. Методика развития скоростных показателей пловца
53. Методика развития выносливости пловца
54. Методика развития ловкости пловца
55. Методика развития гибкости и подвижности в суставах

7 семестр

56. Методика обучения плаванию в дошкольном возрасте
57. Методика обучения плаванию в младшем школьном возрасте
58. Методика обучения плаванию в среднем школьном возрасте.
59. Методика обучения плаванию учащихся колледжа
60. Особенности методики обучения плаванию студентов вузов.
61. Особенности методики обучения плаванию в пожилом возрасте
62. Использование игр и развлечений при обучении плаванию

8 семестр

63. Использование игр и развлечений в тренировке пловца
64. Избирательная направленность тренировки по плаванию
65. Комплексная направленность тренировки по плаванию
66. Интегральная направленность тренировки по плаванию
67. Направленность тренировки по плаванию среди детей
68. Направленность тренировки по плаванию среди подростков

69. Направленность тренировки по плаванию среди молодежи
70. Направленность тренировки по плаванию среди взрослых
71. Организация спортивной тренировки по плаванию у школьников
72. Организация спортивной тренировки по плаванию у взрослых

Результаты зачета – промежуточная аттестация – оцениваются по принципу «зачет» или «незачет» и заносятся в зачетную книжку.

- Зачет ставится: глубокое усвоение программного материала, логически стройное его изложение, дискуссионность данной проблематики, умение связать теорию с возможностями ее применения на практике, свободное решение задач и обоснование принятого решения, владение методологией и методиками исследований, методами моделирования; твердые знания программного материала, допустимы несущественные неточности в ответе на вопрос, правильное применение теоретических положений при решении вопросов и задач, умение выбирать конкретные методы решения сложных задач, используя методы сбора, расчета, анализа, классификации, интерпретации данных, самостоятельно применяя математический и статистический аппарат; знание только основного материала, допустимы неточности в ответе на вопросы, нарушение логической последовательности в изложении программного материала, умение решать простые задачи на основе базовых знаний и заданных алгоритмов действий, испытывать затруднения при решении практических задач;

- «Незачет» ставится: незнание значительной части программного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на задаваемые вопросы, невыполнение практических заданий.

5.4. Контроль курсовых работ (проектов) (контролируемая компетенция ОПК-4)

Этапы выполнения курсовой работы

№	Содержание этапа
1.	Обзор литературы, обоснование актуальности, практической значимости, цели работы, объект исследования, предмет исследования, рабочая гипотеза
2.	Теоретическая часть (экспериментальная часть, расчетная часть, аналитическая часть, моделирование)
3.	Представление результатов

Методические рекомендации по оформлению курсовых работ

Курсовая работа выполняется на одной стороне листа белой бумаги формата А4 (210 x 297 мм). Иллюстрированный материал (таблицы, схемы, диаграммы и т.п.) при необходимости можно выполнять на листах большего формата.

Текст печатается полуторным интервалом нормальным шрифтом черного цвета. Размер шрифта – 14 (Times New Roman). Межстрочный интервал – 1,5.

Предусматриваются следующие размеры полей (с отклонениями в пределах + 2 мм):

левое – 30 мм; правое – 10 мм; верхнее – 20 мм; нижнее – 20 мм.

Рекомендуется производить выравнивание текста по ширине.

Абзацы в тексте начинаются отступом от левого поля. Отступ равен 1 см.

Опечатки, описки в тексте можно исправлять подчисткой или корректором. На место исправленного места вписываем текст от руки черной пастой или тушью. Если исправленный текст составляет часть страницы, то на это место можно наклеить бумагу с исправленным текстом.

На одной странице допускается не более двух исправлений, сделанных от руки.

Повреждение листов, помарки и следы не полностью удаленного прежнего текста не допускаются.

Объем курсовой работы:

2 курс – 25-30 страниц;

Нумерация начинается с титульного листа. На титульном листе и оглавление номер страницы не ставится. Первая цифра ставится на введении. Это обычно 3 или 4. Номер страницы проставляется в правом верхнем углу без точки в конце. Страницы текста курсовой работы нумеруются арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Иллюстрации, схемы, таблицы, рисунки, расположенные на отдельных листах, нумеруются в общем порядке.

Оглавление расположено на 2 странице. Заголовки оглавления должны точно повторять заголовки в тексте. Сокращать или давать их в другой формулировке и последовательности по сравнению с заголовками в тексте нельзя. Все заголовки начинают с прописной буквы без точки в конце. Последнее слово каждого заголовка соединяют отточием с соответствующим ему номером страницы в правом столбце оглавления. В оглавление не включают титульный лист.

Наименования структурных элементов «ВВЕДЕНИЕ», «ЗАКЛЮЧЕНИЕ», «СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ», «ПРИЛОЖЕНИЕ» служат заголовками структурных элементов курсовой работы.

Слово «Глава» в заголовке не пишется.

В заголовках нужно по возможности избегать узкоспециальных терминов, сокращений, аббревиатур, математических формул.

Заголовки и подзаголовки на странице могут располагаться центральным (посередине текста) или фланговым (непосредственно от левого поля) способом.

Заголовки подразделов и пунктов следует начинать с абзацного отступа. Заголовок пишется прописными буквами, подзаголовок – строчными, с первой прописной. В конце не ставится точка и не подчеркивается. Если заголовок включает несколько предложений, их разделяют точками. Переносы слов в заголовках и подзаголовках не делаются.

Главы следует начинать с новой страницы.

Заголовки подразделов, пунктов и подпунктов не должны печататься в конце листа – необходимо, чтобы за ними следовало минимум три строки текста.

Главы, разделы, подразделы, пункты, подпункты нумеруются арабскими цифрами. Главы (разделы) нумеруются в пределах основной части работы арабскими цифрами (1, 2, 3 и т.д.). Пункты нумеруются в пределах каждой главы (раздела) и подраздела. Номер пункта состоит из номера главы (раздела), порядкового номера подраздела или подпункта, разделенных точкой (например, 1.1, 1.2 или 1.1.1, 1.1.2 и т.д.).

Если глава (раздел) состоит из одного пункта, он также нумеруется. Если текст подразделяется только на пункты, они нумеруются порядковыми номерами в пределах работы.

В конце обозначения номера главы (раздела), пункта, подпункта точку не ставят, оставляют один пробел между последней цифрой номера и первой буквой.

Между заголовками структурных элементов диплома и глав основной части, заголовком первого пункта ставится два интервала. Пункты и подпункты основной части текста печатаются с абзацного отступа.

Все иллюстрации должны быть выполнены в одном стиле. Иллюстрации размещаются сразу после первой ссылки на них в тексте. Каждая иллюстрация должна сопровождаться содержательной подписью и нумероваться. Иллюстрации могут иметь сквозную нумерацию или нумероваться в пределах одной главы. При большом количестве иллюстраций их помещают по порядку номеров в конце работы (в приложении). В случае, когда нумерация рисунков осуществляется в пределах одной главы, то номер рисунка должен состоять из номера главы (раздела) и порядкового номера рисунка, разделенных точкой, например: рис. 2.1 (первый рисунок второй главы). Подпись под иллюстрацией пишется с прописной буквы в одну строку вслед за номером. В конце подписи точку не ставят.

Все таблицы нумеруются арабскими цифрами в пределах всего текста. В пределах работы используют только одну форму нумерации, сквозную или в пределах раздела (см. нумерация рисунков). Слово «таблица» пишется без кавычек строчными буквами (первая

буква - прописная) в правом верхнем углу с указанием порядкового номера, например: Таблица 1. Знак № и точку в конце нумерационного заголовка не ставят. Если в работе одна таблица, то её не нумеруют.

При ссылке в тексте на источники нужно писать порядковый номер источника в списке использованных источников. Порядковый номер источника заключается в квадратную скобку. Если ссылаетесь на конкретную страницу данного источника, то эта страница тоже указывается. Например: [9], [9, с. 123].

Приложения помещаются после списка использованных источников в порядке их упоминания в тексте. В приложения входят различные таблицы, графики и т.п. Каждое приложение надо начинать с новой страницы. Приложения имеют общую с остальной частью работы сквозную нумерацию страниц.

Заголовок «ПРИЛОЖЕНИЕ» пишется в верхнем правом углу. Все приложения нумеруются, например: ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Если приложение одно, то его не нумеруют.

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

Таблица 7. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

<i>Результаты обучения (компетенции)</i>	<i>Индикаторы достижений</i>	<i>Основные показатели оценки результатов обучения</i>	<i>Вид оценочного материала, обеспечивающие формирование компетенций</i>
ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-4.1 Способен использовать знания основ теории и методики тренировки в избранном виде спорта для построения тренировочных занятий различной направленности ОПК-4.2 Способен использовать средства и методы физической, технической подготовки для проведения	<i>Знает:</i> - историю развития и современное состояние плавания, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в плавании; - цель, задачи и содержание курса плавания; - технику спортивных дисциплин (упражнений) в плавании; - средства и методы техникой и тактической подготовки в плавании; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в плавании; - средства и методы физической подготовки в плавании; - воспитательные возможности занятий плавании; - специфику проведения тренировочных	Оценочные материалы для устного опроса (раздел 5.1.1, №1-7). Оценочные материалы для выполнения рефератов - докладов (раздел 5.1.2, №1-15). Оценочные материалы для коллоквиума (раздел 5.2.1, №1-25). Оценочные материалы для проведения тестирования (раздел 5.2.2, №1-15). <i>полный перечень тестов по ссылке</i>

	<p>тренировочных занятий различной направленности</p> <p>ОПК-4.3 Способен обеспечивать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p>занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по плаванию; - специфику деятельности специалиста по плаванию в различных сферах физической культуры и спорта</p> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по плаванию с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию плавания; - распределять на протяжении занятия средства плавания с учетом их влияния на организм занимающихся; - рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития плавания; - показывать основные двигательные действия плавания, специальные и подводные упражнения; - объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в плавании; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по ИВС; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по плаванию. <p><i>Имеет опыт:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнения и демонстрации основных двигательных действий в плавании; - владения техникой плавания на 	<p>на http://open.kbsu.ru)</p> <p>Оценочные материалы для промежуточной аттестации (раздел 5.3, № 1 – 40, №2-72).</p>
--	---	---	---

		<p>уровне выполнения контрольных нормативов;</p> <p>- подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по плаванию;</p> <p>- проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося</p>	
--	--	--	--

Таким образом, выполнение типовых заданий, представленных в разделе 5 «Оценочные материалы для текущего и рубежного контроля успеваемости и промежуточной аттестации» позволит обеспечить:

- - Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

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.

1. 7.3 Периодические издания

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

7.4 Интернет-ресурсы

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 библиотек и (к. 112-113)
2.	«Web of Science» (WOS)	Авторитетная политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая база данных, в которой индексируются около 12,5 тыс. журналов	http://www.isiknowledge.com/	Доступ по IP-адресам КБГУ
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,	http://elibrary.ru	Полный доступ

		рефераты публикаций 20 тысяч журналов, а также описания 1,5 млн. зарубежных и российских диссертаций. 2800 российских журналов на безвозмездной основе		
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, имеющихс я 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 электронно го читального зала библиотек и 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 интернет-источники:*

1. Сайт, содержащий полезную информацию, касающуюся физической культуры: <http://www.fizkult-ura.ru/>
2. Сайт, посвященный физической культуре: <http://www.ukzdor.ru/fizkult.html>
3. Официальный сайт FINA <http://www.fina.org/>
4. Официальный сайт Европейской федерации плавания LEN –<http://www.lenweb.org/main.php>
5. Официальный сайт Всероссийской федерации плавания –<http://www.russwimming.ru/>
6. Российские новости <http://swimming.ru/>
7. Статистика по чемпионатам мира с начала их проведения http://en.wikipedia.org/wiki/Swimming_world_championships
8. Хронология мировых рекордов на отдельных дистанциях с момента регистрации http://en.wikipedia.org/wiki/Swimming_world_records
9. База данных олимпийской статистики <http://www.sports-reference.com>

7.5. Методические указания по проведению различных учебных занятий, к курсовому проектированию и другим видам самостоятельной работы

Учебная работа по дисциплине «Повышение профессионального мастерства в избранном виде спорта. Плавание» состоит из контактной работы (лекции, практические занятия) и самостоятельной работы.

Методические рекомендации при работе над конспектом во время проведения лекции

В процессе лекционных занятий целесообразно конспектировать учебный материал. Для этого используются общие и утвердившиеся в практике правила, и приемы

конспектирования лекций.

Конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля, на которых делаются пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Целесообразно записывать тему и план лекций, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры.

Названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их. В конспекте дословно записываются определения понятий, категорий и законов. Остальное должно быть записано своими словами.

Каждому обучающемуся необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий.

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Практические (семинарские) занятия – составная часть учебного процесса, групповая форма занятий при активном участии обучающихся. Практические (семинарские) занятия способствуют углубленному изучению наиболее сложных проблем науки и служат основной формой подведения итогов самостоятельной работы обучающихся. Целью практических (семинарских) занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.

В ходе подготовки к практическому (семинарскому) занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. Следует доработать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы.

Желательно при подготовке к практическим (семинарским) занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

На практических (семинарских) занятиях обучающиеся учатся грамотно излагать проблемы, свободно высказывать свои мысли и суждения, рассматривают ситуации, способствующие развитию профессиональной компетентности. Следует иметь в виду, что подготовка к практическому (семинарскому) занятию зависит от формы, места его проведения, конкретных заданий и поручений. Это может быть написание реферата (с последующим их обсуждением), коллоквиум.

При проведении практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает обучающимся задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее освоению;
- обучающиеся практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- под руководством преподавателя обсуждается, и анализируются итоги выполнения задания, обучающимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому разделу самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Подбор материала на практических занятиях должен предусматривать знание ранее изученного теоретического материала и самостоятельного выполнения задания преподавателя. На занятиях могут использоваться тренажеры и компьютерно-тренажерные системы.

Преподаватель на протяжении всего курса обучения должен проводить консультации по вопросам, вызывающим в обучающихся затруднения в понимании.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Организация самостоятельной работы по дисциплине включает следующие компоненты:

1. Самостоятельное изучение тем дисциплины;
2. Подготовка рефератов по предложенным темам.

Самостоятельная работа обучающегося включает:

- изучение основной и дополнительной литературы;
- изучение материалов периодической печати и электронных ресурсов;
- подготовку к практическим (семинарским) занятиям;
- выполнение задания и подготовку к его защите;
- подготовку к зачету;
- индивидуальные и групповые консультации по наиболее сложным вопросам дисциплины.

Теоретический материал по тем темам, которые вынесены на самостоятельное изучение, обучающийся прорабатывает в соответствии с вопросами для подготовки к зачету. Пакет заданий для самостоятельной работы выдается в начале семестра, определяются конкретные сроки их выполнения и сдачи. Результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем и учитываются при аттестации обучающегося. Задания для самостоятельной работы составляются, как правило, по темам и вопросам, по которым не предусмотрены аудиторские занятия, либо требуется дополнительно проработать и проанализировать рассматриваемый преподавателем материал в объеме запланированных часов.

Для закрепления теоретического материала обучающиеся выполняют различные задания (рефераты, задания для самостоятельного выполнения). Их выполнение призвано обратить внимание обучающихся на наиболее сложные, ключевые и дискуссионные аспекты изучаемой темы, помочь систематизировать и лучше усвоить пройденный материал. Такие задания могут быть использованы как для проверки знаний обучающихся преподавателем в ходе проведения занятий, а также для самопроверки знаний обучающимися.

При самостоятельном выполнении заданий обучающиеся могут выявить тот круг вопросов, который усвоили слабо, и в дальнейшем обратить на них особое внимание. Контроль самостоятельной работы обучающихся по выполнению заданий осуществляется преподавателем с помощью выборочной и фронтальной проверок на практически (семинарских) занятиях. При необходимости дополнительные консультации могут быть назначены по согласованию с преподавателем в индивидуальном порядке. Самостоятельная работа должна носить творческий и планомерный характер.

Методические рекомендации по работе с литературой

Всю литературу можно разделить на учебники и учебные пособия, оригинальные научные монографические источники, научные публикации в периодической печати. Из них можно выделить литературу основную (рекомендуемую), дополнительную и литературу для углубленного изучения дисциплины.

При работе с литературой необходимо учитывать, что имеются различные виды чтения, и каждый из них используется на определенных этапах освоения материала.

Предварительное чтение направлено на выявление в тексте незнакомых терминов и поиск их значения в справочной литературе. В частности, при чтении указанной литературы необходимо подробнейшим образом анализировать понятия.

Сквозное чтение предполагает прочтение материала от начала до конца. Сквозное чтение литературы из приведенного списка дает возможность обучающемуся сформировать свод основных понятий из изучаемой области и свободно владеть ими.

Выборочное – наоборот, имеет целью поиск и отбор материала. В рамках данного курса выборочное чтение, как способ освоения содержания курса, должно использоваться при подготовке к практическим занятиям по соответствующим разделам.

Аналитическое чтение – это критический разбор текста с последующим его конспектированием. Освоение указанных понятий будет наиболее эффективным в том случае, если при чтении текстов студент будет задавать к этим текстам вопросы. Перечень этих вопросов ограничен, поэтому важно не только содержание вопросов, но сам принцип освоения литературы с помощью вопросов к текстам.

Целью *изучающего* чтения является глубокое и всестороннее понимание учебной информации. Есть несколько приемов изучающего чтения:

1. Чтение по алгоритму предполагает разбиение информации на блоки: название; автор; источник; основная идея текста; фактический материал; анализ текста путем сопоставления имеющихся точек зрения по рассматриваемым вопросам; новизна.

2. Прием постановки вопросов к тексту имеет следующий алгоритм:

- медленно прочитать текст, стараясь понять смысл изложенного;
- выделить ключевые слова в тексте;
- постараться понять основные идеи, подтекст и общий замысел автора.

3. Прием тезирования заключается в формулировании тезисов в виде положений, утверждений, выводов.

К этому можно добавить и иные приемы: прием реферирования, прием комментирования.

Методические рекомендации по написанию рефератов

Реферат – доклад на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников; краткое изложение содержания научной работы, книги (или ее части), статьи с основными фактическими сведениями и выводами. Реферат является творческой исследовательской работой, основанной, прежде всего, на изучении значительного количества научной и иной литературы по теме исследования.

Написание реферата используется в учебном процессе в целях приобретения обучающимся необходимой профессиональной подготовки, развития умения и навыков самостоятельного научного поиска: изучения литературы по выбранной теме, анализа различных источников и точек зрения, обобщения материала, выделения главного, формулирования выводов и т.п. Процесс написания реферата включает: выбор темы; подбор нормативных актов, специальной литературы и иных источников, их изучение; составление плана; написание текста работы и ее оформление; устное изложение реферата.

Рефераты пишутся по наиболее актуальным темам. В них на основе тщательного анализа и обобщения научного материала сопоставляются различные взгляды авторов и определяется собственная позиция обучающегося с изложением соответствующих аргументов. Темы рефератов должны охватывать и дискуссионные вопросы курса. Они призваны отражать передовые научные идеи, обобщать тенденции практической деятельности, учитывая при этом изменения в текущем законодательстве. Обучающийся при желании может сам предложить ту или иную тему, предварительно согласовав ее с научным руководителем.

Содержание реферата обучающийся докладывает в отведенное для этого преподавателем время на практических занятиях. Предварительно подготовив тезисы доклада, обучающийся в течение 7 - 10 минут должен кратко изложить основные положения своей работы. После доклада автор отвечает на вопросы аудитории. На основе обсуждения обучающемуся выставляется соответствующая оценка.

Методические рекомендации для подготовки к зачету

Промежуточная аттестация по дисциплине «Повышение профессионального мастерства в избранном виде спорта. Плавание» проводится в форме зачетов и экзамена. Основой для определения оценки служит уровень усвоения обучающимися материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины. К зачету допускаются обучающиеся, набравшие 36 и более баллов по итогам текущего и промежуточного контроля. На зачете

обучающийся может набрать до 25 баллов.

В период подготовки к зачету обучающиеся вновь обращаются к учебно-методическому материалу и закрепляют промежуточные знания.

Подготовка обучающегося к зачету включает три этапа:

- самостоятельная работа в течение семестра;
- непосредственная подготовка в дни, предшествующие зачету по темам курса;
- выполнение заданий непосредственно на зачете.

При подготовке к зачету обучающимся целесообразно использовать материалы лекций, основную и дополнительную литературу.

На зачет выносятся материал в объеме, предусмотренном рабочей программой дисциплины за семестр. Зачет проводится в письменной или устной форме. Ведущий преподаватель составляет комплект билетов, каждый из которых включает в себя два задания. Содержание одного билета относится к различным разделам программы с тем, чтобы более полно охватить материал учебной дисциплины. При проведении зачета в письменной форме на выполнение работы отводится 45 минут.

На зачете преподаватель оценивает, как знания материалов дисциплины, так и форму их изложения обучающимся.

Критериями оценки ответа обучающегося на устном зачете для преподавателя выступают:

1. Правильность ответов на вопросы (верное, четкое и достаточно глубокое изложение идей, понятий, фактов);
2. Полнота и лаконичность ответа;
3. Степень использования и понимания научных источников;
4. Умение связывать теорию с практикой;
5. Логика и аргументированность изложения материала;
6. Грамотное комментирование, приведение примеров, аналогий;
7. Культура речи.

Основными формами внеаудиторной самостоятельной работы студента по дисциплине являются:

- работа с научной и учебно-методической литературой;
- письменные и устные ответы по заданной преподавателем тематике;
- подготовка к практическим занятиям;
- написание докладов, рефератов, составление графиков, таблиц, схем;
- подготовка к зачету.

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);
- запись и проведение авторской подвижной игры, сочинение по теме игры считалочки или рифмованного сопровождения какого-либо упражнения;
- подготовка и проведение в воде «Веселых стартов» (данный вид самостоятельной деятельность носит коллективный характер, целесообразным является формирование группы из 5-7 человек во главе со студентом, имеющим наибольшее количество рейтинговых баллов, с целью обеспечения качественного выполнения учебной педагогической задачи);
- 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.).

8.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень материально-технического обеспечения дисциплины включает в себя специальные помещения для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа имеются демонстрационное оборудование и учебно-наглядные пособия. По дисциплине «Повышение профессионального мастерства в избранном виде спорта. Плавание» имеются презентации по отдельным темам курса, позволяющие наиболее эффективно освоить представленный учебный материал.

При проведении занятий лекционного типа/семинарского типа используются:

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

лицензионное программное обеспечение:

№	Наименование программы, право использования которой предоставляется	Страна происхождения	Срок действия программного обеспечения
1	Лицензия на программно-аппаратный комплекс автоматизации планирования и контроля проектов Программное обеспечение VIPULSE	Российская Федерация	12 месяцев
2	Лицензия на программное обеспечение для векторного графического редактора для создания и редактирования графических схем, чертежей и блок-схем. АСМОграф стандартная лицензия - векторный графический редактор	Российская Федерация	12 месяцев
3	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D приложение "Проектирование в строительстве и архитектуре " на 250 рабочих мест	Российская Федерация	12 месяцев
4	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D приложение	Российская Федерация	12 месяцев

	"Проектирование в строительстве и архитектуре" для преподавателя		
5	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D приложение "Проектирование и конструирование в машиностроении" на 250 рабочих мест	Российская Федерация	12 месяцев
6	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D приложение "Проектирование и конструирование в машиностроении" для преподавателя	Российская Федерация	12 месяцев
7	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения КОМПАС-3D приложение «3D-моделирование для 3D-печати» на 250 мест	Российская Федерация	12 месяцев
8	Лицензия на право использования Учебного комплекта для системы прочностного анализа для КОМПАС-3D (учебный комплект программного обеспечения на 250 лицензий)	Российская Федерация	12 месяцев
9	Лицензия на право использования Учебного комплекта KompasFlow для КОМПАС-3D, приложение «гидрогазодинамика» на 30 мест	Российская Федерация	12 месяцев
10	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения KompasFlow (для преподавателя)	Российская Федерация	12 месяцев
11	Лицензия на право использования Учебного комплекта программного обеспечения: пакет обновлений APM FEM для прочностного анализа для КОМПАС-3D (учебный комплект программного обеспечения на 250 лицензий)	Российская Федерация	12 месяцев
12	Лицензия на программное обеспечение для автоматизированного проектирования (САПР) сетевая лицензия "Платформа nanoCAD" 22 (конфигурация Pro), сетевая лицензия (серверная часть)	Российская Федерация	12 месяцев

№	Наименование программы, право использования которой предоставляется	Страна происхождения	Срок действия програм-ного обеспечения	Кол-во
1.	Лицензия на программное обеспечение средств антивирусной защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition. 1000-1500 Node 1 year Educational Renewal License (KL4863RAVFQ)	Российская Федерация	12 месяцев	1300
2.	Лицензия на офисное программное обеспечение МойОфис Стандартный	Российская Федерация	бессрочно	1300
3.	Лицензия на неисключительное право использования операционной системы Конфигурация: «Рабочая станция» РЕД ОС. Стандартная редакция	Российская Федерация	бессрочно	1300
4.	Лицензия на программное обеспечение системы управления базами данных (СУБД) Postgres Pro AC Enterprise на 1 ядро x86-64	Российская Федерация	бессрочно	2
5.	Лицензия на неисключительное право использования операционной системы Конфигурация: «Сервер» РЕД ОС. Стандартная редакция	Российская Федерация	бессрочно	5
6.	Лицензия на программное обеспечение для инвентаризации, учета ПК и оборудования Total Network Inventory 5 (100 устр.)	Российская Федерация	бессрочно	1
7.	Лицензия на программное обеспечение для анализа и построения графиков	США	12 месяцев	1

	ORIGINPRO- New License Concurrent Network Single Seat EDUCATIONAL			
8.	Лицензия на программное обеспечение для работы с документами формата PDF Acrobat Pro DC for teams ALL Multiple Platforms Multi European Languages Level 1 (1-9) Education Named License 65297997BB01A12	США	12 месяцев	5
9.	Лицензия на программное обеспечение для поиска заимствований в текстовых документах распространённых форматов Антиплагиат ВУЗ (2000 проверок)	Российская Федерация	12 месяцев	1
10.	Лицензия на программное обеспечение для обработки растровых изображений Creative Cloud for enterprise All Apps Multiple Platforms Multi European Languages Education Device License	США	12 месяцев	50
11.	Лицензия на учебную систему автоматизированного проектирования (САПР) «Грация»	Российская Федерация	12 месяцев	8
12.	CRM-система Программа для ЭВМ "1С-Битрикс: Управление сайтом". Лицензия Старт	Российская Федерация	12 месяцев	19
13.	Образовательная платформа Этюд со средой вычислений и модельно-ориентированного проектирования Engage	Российская Федерация	12 месяцев	116
14.	Права на программное обеспечение универсальная система для всестороннего статистического анализа и визуализации данных на 500 пользователей.	США	12 месяцев	1

	Statistica Ultimate Academic for Windows 10 Russian/13 English на 500 пользователей Локальная версия (Named User) Годовая лицензия			
15.	Права на программное обеспечение средство разработки Embarcadero RAD Studio Concurrent Academic Edition 1Year Term License	США	12 месяцев	34
16.	Права на программное обеспечение для работы с PDF-документами. ABBYY FineReader 15 Business	Российская Федерация	12 месяцев	15
17.	Права на программное обеспечение для ведения бухгалтерского и налогового учета 1С:Бухгалтерия государственного учреждения 8 ПРОФ. Электронная поставка	Российская Федерация	12 месяцев	16
18.	Лицензия на программное обеспечение для управления стоматологической клиникой IDENT (годовая лицензия)	Российская Федерация	12 месяцев	1
19.	Лицензия на программное средство-видеоредактор Movavi видеоредактор 15 SE Academic Edition	Российская Федерация	бессрочно	70
20.	Лицензия на программное средство для записи (захвата) видео с экрана Movavi Screen Capture Pro (Movavi Screen Recorder)	Российская Федерация	бессрочно	70
21.	Лицензия на фонетический, лексический и грамматический мультимедийный справочник-тренажёр обучения английскому языку Профессор Хиггинс. Английский без акцента! Версия 6.5	Российская Федерация	бессрочно	16

22.	Лицензия на электронный словарь для английского и русского языков для изучающих английский язык ABBYY Lingvo x6 Английская версия (конкурентная лицензия)	Российская Федерация	12 месяцев	16
23.	Платформа для проведения вебинаров Vuebinar	Российская Федерация	12 месяцев	1

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

Интерактивный класс, оснащенный оборудованием: стендами, информационно-измерительными системами, электронными средствами обучения и контроля знаний студентов. Компьютерный класс.

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 обучающегося с нарушениями зрения;
 - задания для выполнения на зачете зачитываются ассистентом;
 - письменные задания выполняются на бумаге, надиктовываются ассистенту обучающимся;
3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху (слабослышащие, глухие):
 - на зачете присутствует ассистент, оказывающий обучающемуся необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочесть и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);
 - зачет проводится в письменной форме;
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, объекту питания, туалетные и другие помещения университета, а также пребывания в указанных помещениях (наличие расширенных дверных проемов, поручней и других приспособлений);
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;
 - по желанию обучающегося зачет проводится в устной форме.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены

электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ (ДОПОЛНЕНИЙ)
в рабочую программу по дисциплине «Повышение профессионального
мастерства в избранном виде спорта: Плавание»
на 2021/2022 уч.г.

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

Обсуждена и рекомендована на заседании

Протокол № ____ о «__» _____ 2021 г

Шкала оценивания планируемых результатов обучения

Текущий и рубежный контроль

Семестры	Шкала оценивания			
	0-35 баллов	36-50 баллов	51-60 баллов	61-70 баллов
1-8	Частичное посещение аудиторных занятий. Неудовлетворительное выполнение заданий на практических (семинарских) занятиях. Плохая подготовка к балльно-рейтинговым мероприятиям. Обучающийся не допускается к промежуточной аттестации.	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Частичное выполнение и защита заданий на практических (семинарских) занятиях. Выполнение тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «удовлетворительно».	Полное или частичное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение и защита заданий на практических (семинарских) занятиях. Выполнение тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «хорошо».	Полное посещение аудиторных занятий. Полное выполнение и защита заданий на практических (семинарских) занятиях. Выполнение тестовых заданий, ответы на коллоквиуме на оценки «отлично».

Промежуточный контроль

Семестр	Шкала оценивания	
	Не зачтено (36-60 баллов)	Зачтено (61-70 баллов)
2-8	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 «зачтено» без сдачи зачета.

*Критерии оценки качества освоения дисциплины
Для зачета*

Баллы (рейтинговой оценки)	Результат освоения	Требования к уровню освоения компетенции(й)
61-70	Зачтено	Компетенция ОК-8 освоена полностью. Обучающийся: имеет целостные, системные знания, умеет выделять главное и второстепенное; дает четкие определения понятий; последовательно и уверенно излагает материал; может применять приобретенные знания, умения и навыки для решения профессиональных задач.
36-60	Не зачтено	Компетенция ОК-8 освоена частично. Обучающийся: имеет разрозненные знания; допускает негрубые ошибки и неточности в определении понятий; затрудняется в изложении материала; допускает грубые ошибки при применении приобретенных знаний, умений и навыков в решении профессиональных задач.
0-35	Недопуск	Компетенция ОК-8 не освоена. Обучающийся: имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное; допускает грубые ошибки в определении понятий, искажает их смысл; беспорядочно и неуверенно излагает материал; не может применять приобретенные знания, умения и навыки для решения профессиональных задач.

Для экзамена

Семестр	Шкала оценивания			
	Неудовлетворительно (36-60 баллов)	Удовлетворительно (61-80 баллов)	Хорошо (81-90 баллов)	Отлично (91-100 баллов)
1	Студент имеет 36-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене не дал полного ответа ни на один вопрос. Студент имеет 36-45 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ только на один вопрос	Студент имеет 36-50 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ на один вопрос и частично (полностью) ответил на второй. Студент имеет 46-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ на один вопрос или частично	Студент имеет 51-60 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ на один вопрос и частично (полностью) ответил на второй. Студент имеет 61 – 65 баллов по итогам текущего и	Студент имеет 61-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ на один вопрос и частично (полностью) ответил на второй.

		<p>ответил на оба вопроса. Студент имеет по итогам текущего и рубежного контроля 61-70 баллов на экзамене не дал полного ответа ни на один вопрос.</p>	<p>рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ на один вопрос и частично ответил на второй. Студент имеет 66-70 баллов по итогам текущего и рубежного контроля, на экзамене дал полный ответ только на один вопрос.</p>	
--	--	--	--	--