Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 02.11.2026 13:45:05
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал

ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИКИ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан
подписано ЭЦП Ардеев Р.Г.
(подпись, инициалы, фамилия)

«26» 02 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: плавание
(наименование дисциплины)

ОПОП ВО программа бакалавриата
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация)

Физическая культура, Биология
наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения
очная
(очная, очно-заочная, заочная)

Бирск 2026 г.

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль Физическая культура, Биология, одобренного ученым советом Бирского филиала Уфимского университета науки и технологий (протокол №7 от 27.02.2026 г.) и утвержденного директором Бирского филиала 27.02.2026.

Зав.кафедрой кафедры физической культуры и спорта *(наименование кафедры разработчика программы)*	*подписано ЭЦП*	Кругликова В.С.
Разработчик программы	*подписано ЭЦП*	Галимуллин А.Г.
Руководитель образовательной программы	*подписано ЭЦП*	Кудисова Е.А.

1. Цель дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1. Цель дисциплины

Цель изучения дисциплины: формирование знаний, умений и владений в области педагогического физкультурно-спортивного совершенствования по плаванию для обеспечения готовности к реализации образовательных программ в соответствии с требованиями образовательных стандартов и способности организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной
код компетенции	наименование компетенции	
ПК-1	Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования	ПК-1.1. Знать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области
		ПК-1.2. Уметь анализировать содержание, закономерности, принципы и особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области
		ПК-1.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса в образовательных организациях общего образования
ПК-2	Способен использовать базовые научно-теоретические знания, практические умения и навыки по предмету для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам	ПК-2.1. Знать предметную область профильных дисциплин
		ПК-2.2. Уметь анализировать предметную область профильных дисциплин
		ПК-2.3. Владеть опытом и навыками использования знаний и умений и навыков в предметной области для проектирования и реализации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы (з.е.), 72 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины	72	5 семестр - 72
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	36	5 семестр - 36
в том числе:		
лекции	6	5 семестр - 6
лабораторные занятия	26	5 семестр - 26
практические занятия	4	5 семестр - 4
Другие виды работ в соответствии с УП:		
контрольная работа	0	
консультации	0	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	36	5 семестр - 36
Из них:		
контроль	0	
ФКР:		
зачет	0	
зачет с оценкой	0.2	5 семестр - 1
курсовая работа (проект)	0	
экзамен	0	

3 Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности					Форма текущего контроля успеваемости
		Лек, час.	Лаб, час.	П, час.	ДЗ, час.	СРС, час.	
3 курс / 5 семестр							
1	Место ПФСС в комплексе дисциплин предметной подготовки						
1.1	Дисциплина «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» в системе высшего профессионального физкультурного образования Интегративный характер и место ПФСС в комплексе дисциплин предметной подготовки. Характеристика профессионального физкультурного образования, направленность на	1				2	Тестирование, Устный опрос

	формирование педагога по физической культуре, тренера по виду спорта. Организация учебного процесса по ПФСС.						
1.2	Интегрирующая роль педагогического физкультурно-спортивного совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре Педагог по физической культуре, тренер по виду спорта как профессии педагогического профиля, факторы, обуславливающие эффективность их работы. Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта Методы работы со спортсменами. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств. Овладение системой профессионально значимых двигательных действий и повышение спортивных достижений.	1				2	Устный опрос, Тестирование
2	Организация и методика проведения занятий по плаванию						
2.1	Система спортивной подготовки Содержание подготовки. Основные средства спортивной подготовки. Методы тренировки. Варианты и сочетание методов. Управление процессом спортивной подготовки. Значение планирования и учета для организации учебной работы по лыжной подготовке и учебно-тренировочного процесса по лыжному спорту. Планирование учебно-спортивной работы в школьной секции по лыжному спорту. Планирование спортивно-массовых мероприятий по лыжам.	2	8	1		10	Лабораторная работа, Тестирование, Контрольный норматив, Семинар
2.2	Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности Техническая подготовленность. Основные характеристики техники. Технология обучения технике спортивных двигательных действий. Структура		10	2		10	Практическое задание, Тестирование, Семинар

	обучения, задачи, средства и методы на этапах обучения. Стадии и этапы технического совершенствования						
2.3	Особенности многолетней подготовки спортсменов. Специфика задач, содержания, методики тренировки на отдельных этапах Основные этапы многолетней спортивной деятельности и особенности спортивной подготовки на отдельных этапах. Специфика видов спорта и продолжительность подготовки спортсменов на уровне спортивных резервов и в спорте высших достижений. Критерии оценки качества работы тренеров и спортивных организаций. Этапы многолетней подготовки резервов и направленность в работе. Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы. Занятия в общеобразовательных школах, в средних специальных учебных заведениях, вузах, производственных коллективах, по месту жительства, в местах отдыха трудящихся: содержание и организация работы.	2		1		4	Семинар, Практическое задание, Тестирование
2.4	Организация и методика проведения занятий с детьми, подростками юношами Организация и методика проведения занятий на лыжах с детьми дошкольного и школьного возраста. Повышение уровня общей работоспособности и развития физических качеств на занятиях лыжным спортом. Внеклассные занятия по лыжному спорту в школе. Задачи подготовки лыжников на начальном этапе. Количество занятий в неделю и их продолжительность. Нормы нагрузок. Средства и методы подготовки в осеннем периоде. Средства и методы подготовки в зимнем периоде. Средства и методы подготовки в весеннее - летнем периоде. Содержание и организация самостоятельных занятий.		8			7.8	Тестирование, Лабораторная работа, Практическое задание
3	Дифференцированный зачет				1	0.2	
Итого по 3 курсу 5 семестру		6	26	4	1	36	
Итого по дисциплине		6	26	4	1	36	

Таблица 4 – Лабораторные работы

№ п/п	Наименование лабораторных работ	Объем, час.

Таблица 5 – Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Наименование семинарских и практических работ	Объем, час.

4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины. Баллы, выставляемые за конкретные виды деятельности представлены ниже.

Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости

Тестовые задания

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установлении последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний

1. Плавание как физическое действие означает …..
1) Умение плавать у поверхности воды и под водой;
2) Умение вплавь преодолевать водные преграды;
3) Умение человека держаться на поверхности воды и передвигаться в заданном направлении без посторонней помощи
4) Один из видов физического воспитания;
2. При обучении плаванию решаются следующие основные задачи:
1) укрепление здоровья, закаливание, овладение техникой плавания, воспитание физических качеств, ознакомление с правилами безопасности на воде;
2) привитие стойких гигиенических навыков;
3) всестороннее физическое развитие;
4) овладение приёмами оказания помощи пострадавшему;
3. Основными средствами обучения плаванию являются:
1) оздоровительные силы природы;
2) тренажёры и тренажерные устройства;
3) общеразвивающие, подготовительные, специальные и игровые упражнения;
4) гигиенические факторы;
4. Основу двигательных способностей пловца составляют:
1) двигательные умения;
2) двигательные навыки;
3) психодинамические задатки;
4) физические качества;
5. Различают несколько видов напряжённости мышц:
1) тоническую, скоростную, координационную;
2) повышенный тонус в состоянии покоя;
3) повышенная напряженность мышц, боли в мышцах;
4) сильное напряжение с последующим расслаблением;
6. Укажите оптимальное количество ОРУ для подготовительной части занятия по плаванию:
1) 4-5;
2) 14-15;
3) 16-18;
4) 8-10;
7. Важнейшими физическими свойствами воды являются:
1) масса, объем, гидростатическое давление;

2) подвижность, внутреннее трение, температура;
3) вязкость, плотность, удельный вес, сжимаемость;
4) сила тяжести, атмосферное давление, удельный вес;
8. Сопротивление трения воды возникает из-за …..
1) силы торможения;
2) частиц воды, прилегающих к телу пловца;
3) вязкости воды;
4) массы тела;
9. Расстояние, на которое продвинулся пловец за один цикл движений, называется ….
1) амплитуда движения;
2) направление движения;
3) траектория движения;
4) шаг пловца;
10. Общее согласование движений – важное звено техники плавания брассом, обеспечивающее
1) движение руками и ногами с отсутствием пауз;
2) движение руками и ногами за счет тяговых сил;
3) высокую среднецикловую скорость и экономичность движений;
4) неправильное движение руками и ногами;

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестовых заданий

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.
Критерии оценки (в баллах)*:*
- **9-10** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81 – 100 %;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61 – 80 %;
- **4-6** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41 – 60 %;
- **до 4** баллов выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40 %;

Устный опрос

Устный опрос применяется как метод проверки знаний обучающихся по конкретной тематике

1. Значение и место плавания системе прикладной и профессиональной педагогической подготовки.
2. Терминология, классификация плавания, техника безопасности на занятиях плаванием.
3. Гидродинамическая характеристика движения пловца, особенности и свойства водной среды.
4. Техника выполнение, средства и методика используемых упражнений по освоению с водой.
5. Техника выполнения и методика обучения спортивным способам плавания.
6. Техника выполнения и методика обучения стартов с тумбочки и из воды.
7. Техника выполнения и методика обучения поворотов при плавании на груди и на спине.
8. Специфика комплексного и эстафетного плавания;
9. Техника выполнения и методика обучения поворотов при смене стилей в комплексном плавании.
10. Основные средства и методы обучения плаванию.
11. Техника выполнения и методика обучения плавания способом на боку.
12. Техника выполнения и методика обучения нырянию в длину и глубину.
13. Основные приемы освобождения от захвата тонущего, способы транспортировки пострадавшего, оказание первой до врачебной помощи пострадавшему на воде.
14. Организация и правила проведения соревнований по плаванию.

15. Оздоровительное плавание.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания устного опроса

Описание методики оценивания выполнения устного опроса: при оценке ответа студента на устный вопрос учитывается: насколько раскрыто содержание темы, структурированность ответа, его логичность, умение формулировать ответ, уровень понимания материала.
Критерии оценки
5 баллов выставляется студенту, если: в ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

4 балла выставляется студенту, если: основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала.
Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
3 балла выставляется студенту, если: тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное
умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.
0-2 балла выставляется студенту, если: тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.

Вопросы для семинаров

Тема. Интегрирующая роль педагогического физкультурно-спортивного совершенствования в формировании профессиональной готовности будущего педагога по физической культуре
Вопросы для обсуждения
1. Педагог по физической культуре, тренер по виду спорта как профессии педагогического профиля.
2. Требования к профессиональной деятельности современного педагога и тренера.
3. Понятие профессионализма в сфере физического воспитания и спорта
4. Методы работы со спортсменами.
5. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств.
Тема. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте.
Вопросы для обсуждения
1. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте.
2. Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса.
3. Содержание и основные положения современной методики подготовки спортсменов.
4. Циклический характер структуры тренировочного процесса.
5. Специфика построения тренировки с учетом особенностей вида спорта, соревновательной практики, всей системы подготовки.
6. Интегральная подготовка: задачи, средства, методы.
Тема. Основные разделы спортивной подготовки
Вопросы для обсуждения
1. Физическая подготовка.
2. Техническая подготовка.
3. Тактическая подготовка.
4. Психологическая и интеллектуальная подготовка
Тема. Методы совершенствования физической подготовки
Вопросы для обсуждения

1. Понятия «двигательное умение», «двигательный навык», двигательный динамический стереотип.
2. Содержание этапов методики овладения двигательным действием.
3. Определение состояния (уровня) физической работоспособности.
4. Принципы дозирования нагрузки, частоты и продолжительности занятий физическими упражнениями в зависимости от уровня физической подготовленности.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на семинаре

При оценивании ответа на семинаре следует уделять внимание тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто ли содержание понятий, верно ли использованы научные термины; использованы ли при ответе ранее приобретенные знания; раскрыты ли в процессе причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать знениями, анализировать информацию.
Критерии оценки (в баллах):
- **5** баллов выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; раскрыты причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;
- **4** балла выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; демонстрируются хороший уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;
- **3** балла выставляется студенту, если недостаточно раскрыто основное содержание учебного материала, не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию низкий;
- **0-2** балла выставляется студенту, если не раскрыто содержание учебного материала, изложено фрагментарно, определения понятий не четкие; допущены значительные ошибки в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию очень низкий.

Контрольный норматив

Данный метод дает возможность с помощью специально подобранных контрольных упражнений и нормативов оценить уровень физической, технической, тактической и других сторон подготовленности испытуемых, а также изменение этого уровня на различных этапах учебно-тренировочного процесса.
Определение уровня плавательной подготовленности:
1. Техника плавания способом кроль на груди
2. Техника плавания способом кроль на спине
3. Техника плавания способом брасс
4. Техника плавания способом на боку
5. Техника поворотов
6. Техника старта с тумбочки
7. Техника старта из воды

Практический норматив:
Разрядные нормативы по плаванию для женщин бассейн 25 метров
Плавание вольным стилем (Кроль), Плавание брассом, Плавание на спине.
Разрядные нормативы по плаванию для мужчин бассейн 25 метров
Плавание вольным стилем (Кроль), Плавание брассом, Плавание на спине.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения контрольного норматива

Шкала оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять учебно-тренировочную деятельность

Оценка «5» – учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений направленных на развитие данного физического качества, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» – имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной тренировочной деятельности.

Оценка «3» – допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» – учащийся не владеет умением осуществлять различные виды учебно-тренировочной деятельности.

Критерии дифференцированной оценки техники спортивных способов плавания

Для определения уровня плавательной подготовленности студентов предлагается дифференцированная оценка техники 3-хспортивных способов плавания, на основе наиболее часто встречающихся ошибок, при выполнении двигательных действий в воде.

Оценка «5» выставляется за выполнение движений, соответствующих требованиям модельных характеристик.

Оценка «4» выставляется за незначительные ошибки (неточное выполнение отдельных деталей техники, ведущее к снижению эффективности движений в воде).

Оценка «3» выставляется при наличии значительных ошибок, влияющих на эффективность действий пловца в воде в конкретном способе плавания.

Оценка «2» выставляется за грубые ошибки, искажающие основу техники двигательного действия.

Оценка «1» выставляется, если спортсмен не может перемещаться в воде, используя движения, характерные для оцениваемого способа плавания.

Лабораторная работа

Тема. Совершенствование спортивного способа плавания «кроль на груди»

Вопросы для обсуждения

1. Упражнения для разучивания движений ногами и дыхания. На суше, у бортика, те же упражнения на мелкой части открытого водоема.
2. Упражнения для разучивания движений ногами с помощью партнера (на мелкой части водоема).
3. Упражнения с плавательной доской, кругом и другими предметами.
4. Плавание «на одних ногах» (без помощи партнера).
5. Упражнения для разучивания движений руками и дыхания (на суше и в воде).
6. Упражнения для разучивания общего согласования движений (на суше и в воде).

Практические задания

Задание 1. Составить комплекс упражнений для обучения «кролю на груди».

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания

Задание 2. Составить план учебно-тренировочного занятия по совершенствованию техники «кроля на груди».

Тема. Совершенствование спортивного способа плавания «брасс»

Вопросы для обсуждения

1. Упражнения для разучивания движений ногами (на суше и в воде).
2. Упражнения для разучивания движений руками и дыхания (на суше и в воде).
3. Упражнения для общего согласования движений (на суше и в воде).
4. Упражнения для разучивания движений ногами (на суше и в воде).

Практические задания

Задание 1. Составить комплекс упражнений для обучения «брассу».

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания

Задание 2. Составить план учебно-тренировочного занятия по совершенствованию техники «брасс».

Тема. Средства и методы развития быстроты.

Вопросы для обсуждения

1. Разновидности проявления скоростных качеств.
2. Взаимосвязь процесса развития быстроты с развитием других физических качеств.
3. Охарактеризуйте средства воспитания скоростных способностей пловца.
4. Дайте характеристику методов проведения тренировочных занятий, направленных на развитие быстроты.
5. Какой метод тренировки является ведущим для развития скоростных способностей?
6. Особенности планирование нагрузки на занятии, направленного преимущественно на развитие быстроты.

Практические задания

Задание №1. Заполните таблицу «Формы проявления скоростных способностей пловца».

Формы проявления скоростных способностей	
Элементарные формы	Комплексные формы

Задание №2. Заполните таблицу «Методы воспитания скоростных способностей пловца и их характеристика».

Методы воспитания скоростных способностей	Характеристика метода

Задание №3. Средства для развития скоростных способностей делятся на три основные группы. Перечислите эти группы упражнений.

Средства развития скоростных способностей		

Задание №4. Составьте план-конспект тренировочного занятия на суше с преимущественной направленностью на развитие скоростных способностей.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения лабораторных работ

Описание методики оценивания выполнения лабораторных работ: оценка за выполнение лабораторных работ ставится на основании знания теоретического материала по теме работы, умений и навыков применения знаний на практике, работы с оборудованием, анализировать результаты работы.

Критерии оценки (в баллах*):*
- **5** баллов выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется полное знание теоретического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются умения и навыки работы с компьютером и графическими редакторами, применения знания на практике, анализа результатов работы и формулирование выводов, владение навыками прикладной деятельности;
- **4** балла выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется неполное знание фактического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются некоторые недостатки умения работать с компьютером и графическими редакторами, применять знания на практике, недостатки владения навыками прикладной деятельности и способности анализировать результаты работы, формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи;
- **3** балла выставляется студенту, если демонстрируются неполные знания цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется неполное, несистемное знание теоретического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются заметные недостатки в умении работать с компьютером и графическими редакторами, применять знания на практике, недостаточно владеет навыками прикладной деятельности, способностью анализировать результаты работы и формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи;
- **0-2** балла выставляется студенту, если демонстрируются полное или почти полное отсутствие знания цели и задач лабораторной работы, хода работы, демонстрируется полное или почти полное отсутствие знания теоретического материала по теме лабораторной работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются значительные недостатки умения работать с компьютером и графическими редакторами, применять знания на практике, владения навыками прикладной деятельности, способности анализировать результаты работы и формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи.

Практическое задание

1. Заполнить таблицу «Этапы многолетней подготовки пловцов, их задачи и содержание».

Этапы подготовки	Задачи этапа	Основное содержание этапа

2. Заполнить таблицу «Методы воспитания выносливости пловцов и их содержание».

Методы воспитания выносливости пловцов	Упражнения и их дозировка

3. Заполнить таблицу «Зоны интенсивности (мощности) тренировочной нагрузки и их характеристика».

Зоны интенсивности	Характеристика

4. Составить микроцикл подготовки пловца в середине подготовительного периода на этапе углубленной специализации.

5. Составить план-конспект силовой тренировки пловца в воде (соревновательный период) на этапе спортивного совершенствования.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практического задания

Описание методики оценивания: при оценке выполнения практического задания наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.
Критерии оценки (в баллах) (должны строго соответствовать рейтинг плану по макс. и мин. колич. баллов и только для тех, кто учится с использованием модульно-рейтинговой системы обучения и оценки успеваемости студентов):
- **2** балла выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение практического задания ;
- **1** балл выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение практического задания , но имеет значительные недочеты;
- **0** баллов выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение практического задания не найдено.

Реферат

1. Исторический обзор развития плавания.
2. Значение и место плавания системе прикладной и профессиональной педагогической подготовки.
3. Терминология, классификация плавания, техника безопасности на занятиях плаванием.
4. Гидродинамическая характеристика движения пловца, особенности и свойства водной среды.
5. Техника выполнение, средства и методика используемых упражнений по освоению с водой.
6. Техника выполнения и методика обучения спортивным способам плавания.
7. Техника выполнения и методика обучения стартов с тумбочки и из воды.
8. Техника выполнения и методика обучения поворотов при плавании на груди и на спине.
9. Специфика комплексного и эстафетного плавания;
10. Техника выполнения и методика обучения поворотов при смене стилей в комплексном плавании.
11. Основные средства и методы обучения плаванию.
12. Техника выполнения и методика обучения плавания способом на боку.
13. Техника выполнения и методика обучения нырянию в длину и глубину.
14. Основные приемы освобождения от захвата тонущего, способы транспортировки пострадавшего, оказание первой до врачебной помощи пострадавшему на воде.
15. Организация и правила проведения соревнований по плаванию.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения реферата

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом реферата максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно раскрыто содержание материала,

четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию.

Критерии оценки

- **9-10** баллов выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию, владение навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки в умении анализировать информацию, есть недочеты во владении навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;
- **5-6** баллов выставляется студенту, если усвоено основное содержание материала, но непоследовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы выводы и обобщения; уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы невысокий;
- **менее 5** баллов выставляется студенту, если не изложено основное содержание материала, изложение фрагментарное, не последовательное; не использованы выводы и обобщения из наблюдений, уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы очень низкий.

Дифференцированный зачет

Примерные вопросы к дифзачету, 3 курс / 5 семестр

1. Оздоровительное значение плавания.
2. Прикладное значение плавания.
3. Лечебное значение плавания.
4. История развития плавания в России.
5. Дыхание в плавании.
6. Общая согласованность движений в кроле на груди.
7. Общая согласованность движений в кроле на спине.
8. Пути сохранения механической энергии в движениях пловца.
9. Упражнения для обучения кролю на груди.
10. Упражнения для обучения кролю на спине.
11. Техника старта в плавании.
12. Плавучесть. Виды плавучести. Факторы ее определяющие.
13. Сопротивление трения.
14. Сопротивление вихреобразованию (формы).
15. Сопротивление волнообразованию.
16. Ошибки, их причины и способы устранения в кроле на груди.
17. Ошибки, их причины и способы устранения в кроле на спине.
18. Антропометрические характеристики пловца, их значение.
19. Техника безопасности при занятиях плаванием.
20. Праздник Нептуна.
21. Общая физическая подготовка пловца.
22. Причины гибели на воде и меры по их устранению.
23. Статическое плавание.
24. Спасательные средства.
25. Место и значение плавания в системе физического воспитания.

26. Техника способа плавания «брасс».
27. Техника плавания на боку.
28. Фазовый характер движений в плавании.
29. Методика обучения кролю на груди, кролю на спине.
30. Методика обучения брассу, плаванию на боку.
31. Упражнения для обучения брассу, дельфину, плаванию на боку.
32. Методика обучения стартам, поворотам.
33. Способы освобождения от захватов тонущего.
34. Способы транспортировки пострадавшего в воде.
35. Доврачебная помощь пострадавшему.
36. Ошибки, их причины и способы устранения в брассе, дельфине, плавании на боку.
37. Этапность в формировании навыка плавания.
38. Игры на воде.
39. Начальное обучение плаванию.
40. Плавание в детском саду.
41. Плавание в общеобразовательной школе.
42. Плавание в оздоровительном лагере.
43. Методы обучения в плавании.
44. Типы уроков в плавании.
45. Методы проведения уроков в плавании.
46. Подготовка учителя к проведению урока по плаванию.
47. Специфика уроков плавания.
48. Организация соревнований по плаванию.
49. Самообразование преподавателя плавания.
50. Техника ныряния на глубину и на дальность.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания зачета

Зачет выставляется по рейтингу, в зависимости от эффективности работы в процессе изучения дисциплины, что определяется количеством набранных баллов за все виды заданий текущего и рубежного контролязачтено – от 60 до 110 балловне зачтено – от 0 до 59 баллов.

Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме:

5 семестр - дифзачет.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах.

Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов.

Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной

аттестации обучающихся по дисциплине при использовании модульно-рейтинговой системы

Критериями оценивания при модульно-рейтинговой системе являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины:

Шкалы оценивания:

Рейтинг-план дисциплины

Таблица перевода баллов текущего контроля в баллы рейтинга

	5	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	5	3	2	2	1	1	1	1	1	1
2		5	4	3	2	2	2	2	2	1
3			5	4	3	3	3	2	2	2
4				5	4	4	3	3	3	2
5					5	5	4	4	3	3
6						5	5	4	4	3
7							5	5	4	4
8								5	5	4
9									5	5
10										5

Рейтинг-план дисциплины представлен в Приложении 1.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1. Основная учебная литература

1. Теория и методика плавания: учеб. для студ. учрежд. ВПО, обуч. по напр. подг. «Пед. образование» профиль «Физич. Культура» / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. — Москва: Академия, 2014. — 319 с.
2. Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 226 с. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946

5.2. Дополнительная учебная литература

1. Никитушкин, В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – Москва: Спорт, 2017. – 320 с. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: издательский центр «Академия», 2012. – 480 с.
3. Казызаева, А.С. Основы техники спортивных способов плавания: учебное пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. – Омск: Издательство СибГУФК, 2010. – 151 с. URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274597

4. Кислица, Н.Т. Плавание: учебно-методическое пособие / Н.Т. Кислица, В.В. Семянникова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011. – 149 с.; – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272201

5.3. Другие учебно-методические материалы

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elibrary.ru/.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/.
4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elib.bashedu.ru/.
5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.rsl.ru/.
6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/.
7. Национальная платформа открытого образования npoed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://npoed.ru/.
8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://edu.bashkortostan.ru/.
9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.garant.ru/.

Программное обеспечение

1. LIBREOFFICE - Договор №0301400003023000002 от 14.03.2023 (бессрочный)
2. Операционная система Astra Linux - Договор 0301400003023000002 от 14 марта 2023 бессрочно

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

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов,	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения

лабораторий		
Аудитория 1 (тренажерный зал) (БФ)	Семинарская, Для контроля и аттестации	Весы, гантеля, гиря спортивная, дорожка беговая larsen tm8420a, кроссовер, мат гимнастический, перекладина, тренажер, шведская стенка, штанга.
Аудитория 1 б (тренажерный зал)(БФ)	Для хранения оборудования	Коврик, обруч гимнастический, скакалка, степ-платформа.
Аудитория 214(ФМ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Доска, мебель, проектор, экран.
Читальный зал(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, ксерокс, мебель, принтер, учебно-методические материалы. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux