Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 02.11.2026 13:11:36
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

Базовые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: 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, Дополнительное образование (Тренерская деятельность)
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, Дополнительное образование (Тренерская деятельность), 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*	Кругликова В.С.

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 специальных научных знаний в области теории и методики плавания; умений и владений, необходимых для поддержания должного уровня физической подготовленности, обеспечивающих полноценную социальную и профессиональную деятельность.

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	
ОПК-8	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний:	ОПК-8.1. Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области
		ОПК-8.2. Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научно обоснованные закономерности организации образовательного процесса
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности:	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
		УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 5 зачетные единицы (з.е.), 180 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины	180	2 семестр - 72 3 семестр - 108
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	72	2 семестр - 36 3 семестр - 36
в том числе:		
лекции	12	2 семестр - 6 3 семестр - 6
лабораторные занятия	52	2 семестр - 26 3 семестр - 26
практические занятия	8	2 семестр - 4 3 семестр - 4
Другие виды работ в соответствии с УП:		
контрольная работа	0.5	2 семестр - 1
консультации	1	3 семестр - 1
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	108	2 семестр - 36 3 семестр - 72
Из них:		
контроль	34.8	
ФКР:		
зачет	0	
зачет с оценкой	0	
курсовая работа (проект)	0	
экзамен	1.2	3 семестр - 1

3 Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности						Форма текущего контроля успеваемости
		Лек, час.	Лаб, час.	П, час.	Эк, час.	КоР, час.	СРС, часы	
1 курс / 2 семестр								
1	Научно- теоретические основы. Плавание как учебный предмет.							
1.1	История развития плавания История плавания до н.э. Плавание в Древней Руси и России. Плавание в XVII и XVIII века. Эволюция техники плавания. Плавание в конце XVIII , начале XIX веков. Плавание в XX веке. История развития плавания, как вида спорта.	2		2			4	Семинар, Тестирование
1.2	Научно-теоретические основы	2		2			4	Семинар, Тестирование

	Плавание как физическое действие и плавание как учебный предмет. Виды плавания. Особенности плавания. Плавание в системе физического воспитания и спорта. Биомеханические основы техники спортивного плавания: основные термины и понятия в плавании; особенности водной среды, анализ сил, продвигающих тело пловца.							
2	Методика организации и проведения занятий по плаванию со школьниками.							
2.1	Основы техники спортивного плавания Общие закономерности плавания: гидростатика. Техника плавания способом кроль на груди. Техника плавания способом кроль на спине. Техника плавания способом «брасс». Техника плавания способом «баттерфляй». Техника стартов. Техника поворотов.		10				10	Тестирование, Контрольный норматив, Практическое задание, Лабораторная работа
2.2	Техника прикладных способов плавания Техника плавания на боку. Техника плавания способом брасс на спине. Транспортировка груза. Техника ныряния в глубину и на дальность. Техника передвижения под водой.		8				8	Тестирование, Практическое задание, Лабораторная работа
2.3	Методика обучения и преподавания плаванию Основные средства обучения плаванию. Технические средства обучения. Императивные тренажеры. Методы обучения. Формы обучения. Системы обучения спортивным способам плавания. Требования к профессиональным качествам преподавания плавания. Выбор и постановка задач – важнейшая составляющая обучения и преподавания.	2	8				9.5	Практическое задание, Тестирование, Лабораторная работа
3	Контрольная работа					1	0.5	
Итого по 1 курсу 2 семестру		6	26	4		1	36	
2 курс / 3 семестр								
1	Методика организации и проведения							

	занятий по плаванию со школьниками.							
1.1	Основы техники спортивного плавания Техника плавания способом кроль на груди. Техника плавания способом кроль на спине. Техника плавания способом «брасс». Техника плавания способом «баттерфляй». Техника стартов. Техника поворотов.	1	4				8	Контрольный норматив, Практическое задание, Тестирование, Лабораторная работа
1.2	Методика обучения и преподавания плавания. Начальное обучение плаванию. Элементарное передвижения в воде. Адаптация к водной среде. Обучение технике спортивного плавания способом «кроль на груди». Обучение технике спортивного плавания способом «кроль на спине». Обучение технике старта с тумбочки, техники старта из воды. Обучение технике простого открытого и закрытого поворотов при плавании способом «кроль на груди» и «кроль на спине». Обучение технике плавания способом «брасс». Обучение технике плавания способом «баттерфляй». Организация занятий по плаванию со школьниками. Организация внеклассных мероприятий по плаванию.	1	6				8	Тестирование, Практическое задание, Лабораторная работа
1.3	Прикладное плавание Техника плавания на боку. Техника плавания способом брасс на спине. Транспортировка груза. Техника ныряния в глубину и на дальность. Техника передвижения под водой. Способы освобождения от захватов утопающего. Способы транспортировки утопающего.		6				6	Практическое задание, Тестирование, Лабораторная работа
2	Основы системы спортивной подготовки							
2.1	Система спортивной подготовки пловца Основы системы спортивной подготовки. Организация и методика проведения занятий с детьми, подростками, юношами. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса. Общая	2	6	2			8	Тестирование, Лабораторная работа, Практическое задание, Семинар

	физическая подготовка в плавании. Специальная физическая подготовка пловца. Развитие физических качеств на учебных и учебно-тренировочных занятиях по плаванию.							
2.2	Организация и проведение соревнований по плаванию Значение соревнований при занятиях плаванием. Классификация соревнований. Планирование соревнований. Документация соревнований. Система зачета. Организационная работа по подготовке соревнований. Правила соревнований по плаванию. Особенности организации и проведения соревнований по плаванию со школьниками.	2	4	2			6	Семинар, Тестирование, Практическое задание, Лабораторная работа
3	Экзамен				1		36	
Итого по 2 курсу 3 семестру		6	26	4	1		72	
Итого по дисциплине		12	52	8	1	1	108	

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. 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.
3. Предметом плавания как учебной и научной дисциплины является:
1) многоплановость и комплексность привлекаемых данных из различных областей науки;
2) педагогические процессы обучения и тренировки;
3) закономерность продвижения пловца в воде, моделирование способов плавания;
4) изучение закономерностей физического развития и совершенствования человека с помощью специальных для плавания средств, методов и форм организации занятий;
4. Основу двигательных способностей пловца составляют ….
1) двигательные умения;
2) двигательные навыки;
3) психодинамические задатки;
4) физические качества.
5. Способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия – #### плавание.
6. Возможности функциональных систем организма, отражающие необходимый уровень развития тех физических качеств, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта – это ### подготовленность.
7. #### подготовленность служит функциональной основой для успешной работы над развитием специальных физических качеств и способностей.
1. Соотнести виды спорта и физические качества.
А) плавание
Б) легкая атлетика
В) гиревой спорт
Г) баскетбол

Д) гимнастика
1) быстрота
2) сила
3) ловкость
4) гибкость
5) выносливость

А	Б	В	Г	Д

2. Поставить в соответствие показателю техники основные ее характеристики.
А) Результативность техники
Б) Эффективность техники
В) Стабильность техники
Г) Вариативность техники
Д) Экономичность техники
1) Техника определяется ее соответствием, решаемым задачам и высоким конечным результатом, соответствием уровню физической, тактической, психологической подготовленности.
2) Техника обусловливается ее эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью, минимальной тактической информативностью для соперника.
3) Техника характеризуется рациональным использованием энергии, времени и пространства при выполнении приемов и действий. При прочих равных условиях лучшим является тот вариант двигательных действий, который сопровождается минимальными энергозатратами, наименьшим напряжением психических возможностей спортсмена.
4) Техника определяется способностью спортсмена к оперативной коррекции двигательных действий в зависимости от условий соревновательной борьбы.
5) Техника связана с ее помехоустойчивостью, независимостью от условий соревнований, функционального состояния спортсмена.

А	Б	В	Г	Д

3. Установите соответствие между физическими упражнениями и физическими качествами, которые они развивают.
А) прыжки через скакалку в максимальном темпе
Б) прыжок в длину с места
В) передвижение на лыжах на дистанцию 2км
Г) выкрут прямыми руками с гимнастической палкой
1) сила
2) быстрота
3) ловкость
4) гибкость
5) выносливость

4. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений:
1) закрепление;
2) ознакомление;
3) разучивание;
4) совершенствование.

5. Составить методическую последовательность, в которой осуществляется овладение двигательным действием.
1) Создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой ООТ.
2) Формирование знаний о сущности двигательного действия.

3) Освоение изучаемого двигательного действия в целом.
4) Формирование у занимающихся положительной учебной мотивации.

6. Последовательность восстановления работоспособности после выполнения нагрузки
1) повышенная работоспособность;
2) пониженная работоспособность;
3) работоспособность исходного уровня;
4) пониженная работоспособность.

7. Составьте последовательность распределения перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).
1. ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями;
2. упражнения, постепенно включающие в работу всё большее количество мышечных групп;
3. упражнения «на выносливость»;
4. упражнения «на быстроту и гибкость»;
5. упражнения «на силу»;
6. дыхательные упражнения.

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 %;

Контрольная работа

1. Плавание как физическое действие и плавание как учебный предмет. Виды плавания. Особенности плавания.
2. Особенности организма пловца: морфологические, физиологические, психологические.
3. Плавание в системе физического воспитания и спорта.
4. Техника спортивного плавания. Основные термины и понятия в плавании.
5. Особенности водной среды. Анализ сил, продвигающих тело пловца.
6. Общие требования к технике плавания.
7. Педагогическая модель техники плавания кролем. Кроль на груди. Кроль на спине.
8. Педагогическая модель техники плавания брассом и двухударным баттерфляем.
9. Педагогическая модель техники выполнения старта с тумбочки и из воды.
10. Педагогические принципы и правила построения учебно-тренировочных занятий.
11. Методы обучения. Средства обучения и тренировки.
12. Плавательные бассейны, оборудование, инвентарь.
13. Купание и плавание в естественных водоемах. Правила безопасности при занятиях плаванием.
14. Техника переправ вплавь без применения и с применением плавучих и поддерживающих средств.

15. Организационное и методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях. Планирование и учет работы по плаванию.
16. Формы занятий по плаванию в школе. Требования к уроку. Типы уроков.
17. Организация и методика проведения занятий в ДЮСШ
18. Общая характеристика и классификация прикладного плавания.
19. Задачи и продолжительность начального этапа обучения плаванию.
20. Физиологическое состояние организма при занятиях плаванием.
21. Содержание спортивной подготовки пловца. Основные средства спортивной подготовки.
22. Общая и специальная физическая подготовка пловца.
23. Пути достижения физической, технической, тактической и психологической подготовленности при занятиях плаванием.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания контрольной работы

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом контрольной работы максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно в теоретическом вопросе раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности; кейс-задание решено на высоком уровне, содержит аргументацию и пояснения.

Критерии оценки (в баллах):

- **9-10** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владение навыками практической деятельности; кейс-задание решено на высоком уровне, содержит пояснения; тестовые задания решены свыше, чем на 80%; уровень знаний, умений, владений – высокий;
- **7-8** баллов выставляется студенту, если В теоретическом вопросе 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; кейс-задание решено верно, но решение не доведено до завершающего этапа; тесты решены на 60-80%. Уровень знаний, умений, владений – средний;
- **5-6** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе усвоено основное, но непоследовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, практических занятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности невысокий, наблюдаются пробелы и неточности; в решение кейс-задания верно выполнены некоторые этапы; тесты решены на 40-60%; уровень знаний, умений, владений – удовлетворительный;
- **менее 5** баллов выставляется студенту, если в теоретическом вопросе не изложено основное содержание учебного материала, изложение фрагментарное, не последовательное; определения понятий не четкие; не использованы в качестве доказательства выводы и обобщения из наблюдений, уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию, владения навыками практической деятельности очень низкий; тесты решены менее, чем на 40 %; уровень знаний, умений, владений – недостаточный.

Вопросы для семинаров

Тема. Плавание как учебная, методическая и научная дисциплина. Характеристика и значение плавания.

1. Оздоровительное значение плавания.
2. Прикладное значение плавания.

3. Лечебное значение плавания.
4. Спортивное значение плавания.
5. Плавание как средство физического воспитания и спортивной тренировки.
6. Плавание как учебная дисциплина.
7. Плавание как методическая дисциплина и научная дисциплина.

Тема. Общие закономерности плавания: гидростатика.

1. Особенности организма пловца: морфологические, физиологические, психологические.
2. Статическое плавание.
3. Действие сил на неподвижное в воде тело.
4. Закон Архимеда.
5. Плавучесть. Факторы, определяющие плавучесть. Виды плавучести: горизонтальная, вертикальная. Влияние плавучести на технику плавания.
6. Динамическое плавание. Внутренние и внешние силы, действующие на движущееся тело пловца, их взаимодействие (анализ), правило «параллелограмма»: «вертикальная» и «горизонтальная» составляющие.

Тема. Техника спортивных и прикладных способов плавания.

1. Анализ техники плавания и последовательность обучения способам «кроль на груди» и «кроль на спине».
2. Анализ техники плавания и последовательность обучения способам «брасс» и «баттерфляй».
3. Анализ техники стартов в спортивном плавании и методика обучения.
4. Анализ техники поворотов в плавании и методика обучения.
5. Виды прикладного плавания и анализ техники прикладных способов плавания.

Тема. Методика обучения и преподавания плаванию.

1. Основные средства обучения плаванию.
2. Технические средства обучения. Императивные тренажеры.
3. Методы обучения. Формы обучения.
4. Системы обучения спортивным способам плавания.
5. Требования к профессиональным качествам преподавания плавания.
6. Выбор и постановка задач – важнейшая составляющая обучения и преподавания.

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.

Кроль на груди		
«3»	«4»	«5»
Отсутствие входа в воду Отсутствие попеременной работы рук Отсутствие попеременной работы рук в вертикальной плоскости Угол атаки превышает 15°	Угол атаки не превышает 10°. Выполнение проноса прямой рукой у поверхности воды. Смещение таза в горизонтальной плоскости. Чрезмерные повороты туловища вокруг продольной оси (крен). Вход руки в воду рядом с головой (укороченное начало гребка). Вход руки в воду в сторону от линии плеча. Вход руки в воду напротив противоположного плеча (перекладывание рук при входе в воду). Низкая частота работы ног – стопы не вспенивают воду. Чрезмерное сгибание ног в коленных суставах, приводящее к выходу 50% голени из воды. В горизонтальной плоскости расстояние между стопами больше 50 см. Попеременные движения выполняются прямыми ногами. Подъем головы вперед-вверх для вдоха	Отсутствие правильной последовательности входа руки в воду. Отсутствие расслабления при проносе рук. Раздельно-попеременное согласование работы рук (касание рук впереди). Отсутствие фазы отталкивания при выполнении гребкового движения руками (укороченная фаза отталкивания). Отсутствие выпрямления руки в локтевом суставе во время отталкивания. подтягивания). Преждевременный поворот головы для вдоха (вдох на фазе подтягивания). Отсутствие ритмичности в работе ног. Неполное разгибание ног в коленных суставах. Чрезмерно низкое положение головы, «зарывание»

Кроль на спине		
«3»	«4»	«5»
Отсутствие исходного положения (и.п.) тела на спине. Голова касается поверхности воды («сидячее» положение тела в воде, угол между телом и бедрами - 90°).	Высокое положение головы (уши – над поверхностью воды). Чрезмерное вращение вокруг продольной оси (крены). При работе ног колени выходят на поверхность воды. «Педалирующая» работа ног (как при езде на велосипеде). Чрезмерно глубокая работа ног (отсутствие вспенивания воды стопами). Работа ног с отсутствием подошвенного сгибания стопы	Отсутствие эффективных гребковых движений руками. Отсутствие опережающего движения кистью при гребковом движении руками («проваленная кисть», «глажение воды»). Укороченный гребок (отсутствие акцентированного отталкивания). Вход руки в воду не на линии плеча. Отсутствие расслабления руки во время проноса рук.

	(работа «сапогом»). Работа ног с чрезмерным расстоянием между стопами превышающем 30 см (работа ног в стороны). Вход руки в воду в сторону от линии плеча (превышение 30 см). Перекладывание» рук при входе в воду. Пронос согнутой рукой. Вход руки в воду согнутой в локтевом суставе. «Перекладывание» рук при проносе.	Отсутствие сгибания руки в лучезапястном суставе в начале фазы захвата. При работе ног вспенивание воды сопровождается выходом стопы из воды. Отсутствие захлестывающего движения в работе ног.

Брасс		
«3»	«4»	«5»
Отсутствие разворота стоп в стороны при толчке ногами. Отсутствие симметрии в движениях ног. Не симметричные движения руками. Отсутствие выдоха в воду. Отсутствие последовательного согласования в движениях рук и ног (одновременные гребковые движения руками и толчок ногами)	Выполнение толчкового движения ногами в стороны. Во время подтягивания и отталкивания стопы «прорывают» поверхность воды. При начальном движении руками кисти «прорывают» поверхность воды. При выполнении гребковых движений руками кисти заходят за линию плечевых суставов. Неполный выдох в воду с частичным выдохом над поверхностью воды. Отсутствие правильной последовательности в сведении рук. Чрезмерный подъем плечевых суставов над поверхностью воды с одновременным опусканием таза и бедер.	Торможение при выведении рук вперед. Неумение выполнить выдох на фазе сведения рук. Отсутствие фазы скольжения. Раздельное согласование в движениях рук и ног. Отсутствие одновременного подтягивания ног и выведения рук вперед. Укороченный гребок руками (кисти не доходят до уровня плечевых суставов). Подъем таза вверх толчковым движением ногами над поверхностью воды.

Практический норматив

Разрядные нормативы по плаванию для женщин бассейн 25 метров

Плавание вольным стилем (Кроль)

Дистанция	50м	100м
1 разряд	0.28,05	1.04,24
2 разряд	0.30,75	1.11,80
3 разряд	0.32,75	1.19,50
1 юношеский	0.39,75	1.33,50

2 юношеский	0.49,75	1.53,50
3 юношеский	0.59,25	2.12,50

Плавание брассом

Дистанция	**50м**	**100м**
1 разряд	0.36,15	1.21,40
2 разряд	0.40,25	1.30,0
3 разряд	0.44,25	1.42,0
1 юношеский	0.51,75	2.06,50
2 юношеский	1.01,75	2.16,50
3 юношеский	1.11,75	2.37,50

Плавание на спине

Дистанция	**50м**	**100м**
1 разряд	0.31,75	1.13,40
2 разряд	0.36,75	1.21,50
3 разряд	0.40,75	1.31,50
1 юношеский	0.47,25	1.45,50
2 юношеский	0.57,25	2.08,50
3 юношеский	1.07,25	2.28,50

Разрядные нормативы по плаванию для мужчин бассейн 25 метров

Плавание вольным стилем (Кроль)

Дистанция	**50м**	**100м**
1 разряд	0.24,65	0.57,1
2 разряд	0.27,05	1.03,50
3 разряд	0.29,25	1.11,0
1 юношеский	0.35,25	1.23,50
2 юношеский	0.45,25	1.43,50
3 юношеский	0.55,25	2.03,50

Плавание брассом

Дистанция	**50м**	**100м**
1 разряд	0.31,85	1.11,80
2 разряд	0.35,25	1.20,50
3 разряд	0.38,75	1.28,50
1 юношеский	0.45,25	1.44,50
2 юношеский	0.55,25	2.03,50
3 юношеский	1.05,25	2.23,50

Плавание на спине

Дистанция	**50м**	**100м**
1 разряд	0.29,35	1.04,80
2 разряд	0.32,25	1.13,0

3 разряд	0.35,75	1.21,50
1 юношеский	0.41,75	1.34,0
2 юношеский	0.51,75	1.56,50
3 юношеский	1.01,75	2.16,50

Лабораторная работа

Тема. Изучение спортивного способа плавания «кроль на груди».

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 за счет работы ногами (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).

Тема. Содержание занятий по плаванию в 5-9 классах. Их организация и методика проведения.

1. Проведение специальных плавательных упражнений для изучения кроля на груди.
2. Проведение специальных плавательных упражнений для изучения кроля на спине.
3. Проведение специальных плавательных упражнений для изучения брасса.
4. Проведение обучения способам освобождения от захватов тонущего и способам транспортировки пострадавшего в воде.
5. Проведение тренировочного занятия с направленностью на развитие выносливости.
6. Проведение тренировочного занятия с направленностью на развитие координационных способностей.
7. Организация игр и развлечений в воде

Тема. Методика обучения прикладным способам плавания.

1. Организация обучения технике плавания способом на боку.
2. Организация обучения технике плавания способом брасс на спине.
3. Организация обучения технике ныряния.
4. Организация обучения технике погружения в воду с поверхности.
5. Организация обучения технике передвижения под водой.

Тема. Организация и проведение внеклассных мероприятий со школьниками.

1. Составление плана внеклассного мероприятия для учащихся начальных классов и его проведение.
2. Составление плана внеклассного мероприятия для учащихся 5-7 классов и его проведение.
3. Составление плана внеклассного мероприятия для учащихся 8-9 классов и его проведение.
4. Составление плана внеклассного мероприятия для учащихся 10-11 классов и его проведение.
5. Составление плана внеклассного мероприятия для учащихся 7-11 классов и его проведение.

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. Проанализировав технику плавания кроль на груди, определить возможные ошибки в работе рук. Подобрать упражнения способствующие исправлению ошибок.
2. Проанализировав технику плавания кроль на груди, определить возможные ошибки в работе ног. Подобрать упражнения способствующие исправлению ошибок.
3. Проанализировав технику плавания кроль на груди, определить возможные ошибки в работе ног. Подобрать упражнения способствующие исправлению ошибок.
4. Проанализировав технику плавания кроль на груди, определить возможные ошибки в согласованности работы рук с дыханием. Подобрать упражнения способствующие исправлению ошибок.
5. Проанализировав технику плавания кроль на спине, определить возможные ошибки в работе ног. Подобрать упражнения способствующие исправлению ошибок.
6. Проанализировав технику плавания кроль на спине, определить возможные ошибки в работе ног. Подобрать упражнения способствующие исправлению ошибок.
7. Проанализировав технику плавания брасс, определить возможные ошибки в работе рук. Подобрать упражнения способствующие исправлению ошибок.
8. Проанализировав технику плавания брасс, определить возможные ошибки в работе ног. Подобрать упражнения способствующие исправлению ошибок.

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. История возникновения и развития прикладного плавания.
2. История возникновения и развития спортивного плавания.
3. История возникновения видов плавания и соревнований в открытой воде.
4. Плавание как средство оздоровления детей школьного возраста.
5. Организация и проведение занятий по плаванию в условиях летнего оздоровительного.
6. Плавание в системе массовой физкультурно-оздоровительной работы.
7. Методика проведения занятий по плаванию с лицами старшего и пожилого возраста.
8. Особенности методики проведения тренировочных занятий с пловцами.
9. Методика самоконтроля пловцов.
10. Использование технических средств в подготовке пловцов.
11. Возрастная динамика функциональных возможностей пловцов.
12. Социально-психологический статус учащихся (студентов) занимающихся в спортивной секции.
13. Игры и развлечения в воде как средство обучения плаванию.
14. Общая и сравнительная характеристика спортивных способов плавания.
15. Особенности занятий плаванием с женщинами.
16. Организация спасательной службы: спасательные станции, посты и их работа.
17. Структура занятий по плаванию в I- IX классах общеобразовательной школы.
18. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по плаванию.
19. Социально-психологические и экономические проблемы современного образования и развития физической культуры и спорта.
20. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях плаванием.
21. Физическая подготовленность занимающихся плаванием. Основные критерии.
22. Типы спортивных сооружений по плаванию и их сравнительная характеристика.
23. Особенности проведения занятий по плаванию с детьми в открытом водоеме.
24. Основные приемы освобождения от захвата тонущего, способы транспортировки пострадавшего, оказание первой до врачебной помощи пострадавшему на воде.

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.

Экзаменационные билеты

Экзамен (зачет) является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций. Структура экзаменационного билета: в билете указывается кафедра в рамках нагрузки которой реализуется данная дисциплина, форма обучения, направление и профиль подготовки, дата утверждения; билет может включать в себя теоретический(ие) вопрос(ы) и практическое задание (кейс-задание).

Примерные вопросы к экзамену, 2 курс / 3 семестр

1. Плавание в России: краткий исторический обзор.
2. Организация обучения. Урок плавания.
3. Основные группы подготовительных упражнений для освоения с водой.
4. Организация обучения плаванию в открытых водоемах.
5. Организация плавания в оздоровительных лагерях.
6. Особенности проведения занятий по плаванию с детьми в открытом водоеме.
7. Содержание работы инструктора по плаванию в оздоровительном лагере.
8. Выбор места в открытом водоеме для строительства простейшей водной станции.
9. Организация спасательной службы: спасательные станции, посты и их работа.
10. Предупреждение несчастных случаев при занятиях плаванием в бассейне и открытых водоемах.
11. Оказание первой помощи человеку, потерявшему сознание.
12. Оказание помощи вплавь.
13. Основные приемы освобождения от захватов в воде.
14. Техника переправ вплавь без применения и с применением плавучих и поддерживающих средств.
15. Принципы обучения и тренировки.
16. Формирование двигательных навыков при обучении плаванию.
17. Изучение элементов техники плавания в воде.
18. Статическое плавание.
19. Причины колебания тела при статическом плавании.
20. Влияние физиологических функций организма на технику плавания.
21. Анатомическое строение тела человека и его влияние на технику плавания.
22. Зависимость сопротивления воды от формы и характера поверхности тела.

23. Зависимость сопротивления воды от скорости движения тела.
24. Зависимость сопротивления воды от “Миделевого сечения” тела.
25. Последовательность изучения элементов техники способов плавания.
26. Факторы, определяющие технику плавания.
27. Сочетание работы рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на груди.
28. Сочетание работы рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на спине.
29. Сочетание работы рук, ног и дыхания при плавании способом брасс.
30. Сочетание работы рук, ног и дыхания при плавании способом дельфин.
31. Анализ техники открытого поворота – «маятник».
32. Анализ техники простого закрытого и открытого поворотов.
33. Анализ техники простого открытого поворота на спине.
34. Анализ техники старта из воды.
35. Недостатки в технике, характерные для начинающих пловцов, и способы их устранения.
36. Положение о соревнованиях по плаванию.
37. Виды и дистанции в спортивном плавании: правила соревнований.
38. Прохождение дистанции: правила соревнований.
39. Плавание способом кроль на груди: правила соревнований.
40. Плавание способом кроль на спине: правила соревнований.
41. Плавание способом брасс: правила соревнований.
42. Плавание способом дельфин: правила соревнований.
43. Комплексное плавание: правила соревнований.
44. Комбинированная эстафета: правила соревнований.
45. Правила прохождения дистанции участником: правила соревнований.
46. Правила выполнения старта: правила соревнований.
47. Правила выполнения финиша участником соревнований.
48. Определение результатов: правила соревнований.

Образец экзаменационного билета

<table>
<tr><td colspan="2">МИНОБРНАУКИ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УФИМСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ НАУКИ И ТЕХНОЛОГИЙ»
БИРСКИЙ ФИЛИАЛ УУНиТ
Кафедра физической культуры и спорта</td></tr>
<tr><td>Дисциплина: Базовые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: плавание
очная форма обучения
2 курс 3 семестр</td><td>Курсовые экзамены 20__-20__ г.
Направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль: Физическая культура, Дополнительное образование (Тренерская деятельность)</td></tr>
<tr><td colspan="2">Экзаменационный билет № 1
1. Организация обучения. Урок плавания.
2. Факторы, определяющие технику плавания.
3. Выполнить практическое задание</td></tr>
<tr><td>Дата утверждения: __.__._____</td><td>Заведующий кафедрой
_____</td></tr>
</table>

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на экзамене

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10.
При оценке ответа на экзамене максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные термины, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли раскрыты причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.
Критерии оценки (в баллах):
- **25-30 баллов** выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы билета, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Студент без затруднений ответил на все дополнительные вопросы. Практическая часть работы выполнена полностью без неточностей и ошибок;
- **17-24 баллов** выставляется студенту, если студент раскрыл в основном теоретические вопросы, однако допущены неточности в определении основных понятий. При ответе на дополнительные вопросы допущены небольшие неточности. При выполнении практической части работы допущены несущественные ошибки;
- **10-16** баллов выставляется студенту, если при ответе на теоретические вопросы студентом допущено несколько существенных ошибок в толковании основных понятий. Логика и полнота ответа страдают заметными изъянами. Заметны пробелы в знании основных методов. Теоретические вопросы в целом изложены достаточно, но с пропусками материала. Имеются принципиальные ошибки в логике построения ответа на вопрос. Студент не решил задачу или при решении допущены грубые ошибки;
- **1-10 баллов** выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент не смог ответить ни на один дополнительный вопрос.

Перевод оценки из 100-балльной в четырехбалльную производится следующим образом:
- отлично – от 80 до 110 баллов (включая 10 поощрительных баллов);
- хорошо – от 60 до 79 баллов;
- удовлетворительно – от 45 до 59 баллов;
- неудовлетворительно – менее 45 баллов.

Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме:

3 семестр - экзамен.

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:

для экзамена: текущий контроль – максимум 40 баллов; рубежный контроль – максимум 30 баллов, поощрительные баллы – максимум 10.

Шкалы оценивания:

для экзамена:

от 45 до 59 баллов – «удовлетворительно»;

от 60 до 79 баллов – «хорошо»;

от 80 баллов – «отлично».

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 обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для образов. учрежд. ВПО, осущ. образов. деятельность по напр. "Физическая культура" / под ред. А. А. Литвинова .— Москва : Академия, 2013 .— 268 с.

2. 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.

5.2. Дополнительная учебная литература

1. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой их преподавания: теория и методика плавания: учебно-методическое пособие для студентов (направления подготовки 44.03.01 и 44.03.05 Педагогическое образование, профили «Физическая культура», «Безопасность жизнедеятельности») / Авт.-сост. В.С. Кругликова, Л.Ю. Десяткина. – Бирск: Бирский филиал БашГУ, 2018. – 116 с.
2. 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
3. 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
4. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов: учебное пособие / М.В. Степанова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский государственный университет. – 2-е. изд., доп. – Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017. – 137 – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808

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. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html
2. LIBREOFFICE - Договор №0301400003023000002 от 14.03.2023 (бессрочный)
3. 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, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 1 б (тренажерный зал)(БФ)	Для хранения оборудования	Коврик, скакалка, степ-платформа.
Аудитория 10 (спортивный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Сетка волейбольная, скамейки , щит баскетбольный.
Аудитория 10 а (СЗ)(БФ)	Для хранения оборудования	Барьер, мяч, планка легкоатлетическая, стойки легкоатлетические.
Аудитория 1 а (компьютерный класс)(БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Компьютер, мебель, методичка. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Браузер Google Chrome
Аудитория 203(ФМ)	Лекционная, Для консультаций, Для контроля и аттестации, Для практических занятий	Компьютер, мебель, проектор, учебно-методические пособия "методика обучения физической культуре", учебно-методические пособия "теория и методика физической культуры и спорта", экран. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux 3. Браузер Google Chrome
Аудитория 301 Читальный зал (электронный каталог)(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, мебель, принтер, сканер hp scanyet g2410. Программное обеспечение 1. Браузер Google Chrome

		2. LIBREOFFICE
Читальный зал(ФМ)	Для самостоятельной работы	Компьютер, ксерокс, мебель, принтер, учебно-методические материалы. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Операционная система Astra Linux