

*Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Северо-Осетинский государственный университет  
имени Коста Левановича Хетагурова»*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Плавание»**

**Направление 49.03.01 Физическая культура**

**Профиль подготовки – Спортивная подготовка**

**Квалификация (степень) выпускника - Бакалавр**

**Форма обучения**

**Очная/заочная**

**Год начала подготовки - 2024**

**Утверждена в составе ОПОП.**

**Составитель: ст. преподаватель Годжиев Г.Т., доцент кафедры спортивной борьбы,  
гимнастики и легкой атлетики Воробьева И.Н.**

**Владикавказ 2024**

## 1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет **23Е (72 часа); 3ФО 2 3Е (72 часа)**

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	1	1
Семестр	1	2
Лекции		
Практические (семинарские) занятия	36	8
Лабораторные занятия	-	-
Консультации	-	-
Итого аудиторных занятий		
Самостоятельная работа	36	64
Курсовая работа	-	-
Форма контроля		
Зачет	1	2
Общее количество часов	72	72

## 2. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Плавание» входящая в обязательную часть программы, является - формирование у студентов общепрофессиональных компетенций. Перечень профессиональных стандартов, соотнесенных с федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

**01 Образование и наука** - Профессиональный стандарт «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. № 544н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 декабря 2013 г., регистрационный № 30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. № 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 февраля 2015 г., регистрационный № 36091) и от 5 августа 2016 г. № 422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 августа 2016 г., регистрационный № 43326).

**05.003 Физическая культура и спорт** - Профессиональный стандарт «Тренер» Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 25 апреля 2019 года, регистрационный N 54519. Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года N 191

Получение теоретических и практических знаний, в процессе изучения данной дисциплины, расширят круг знаний студентов. Этот круг знаний поможет в будущем применять их в своей практической деятельности преподавателя. Круг знаний по дисциплине «Плавание» может быть расширен на основе знаний медико-биологического, психолого-педагогического, социально-гуманитарного и естественно-научного блока дисциплин:

- развитие психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения легко атлетическими упражнениями различной сложности, бытовыми, профессионально-прикладными двигательными умениями и навыками;

- формирование организаторских способностей и обогащение профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых в деятельности специалиста по физической культуре.

### **Задачи профессиональной деятельности выпускника**

Дисциплина «Плавание» ориентирует на учебно-воспитательную и организационно-управленческую профессиональную деятельность, что будет способствовать решению следующих типовых задач:

#### **В области тренерской деятельности:**

- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;

- осуществлять свою профессиональную деятельность, руководствуясь Конституцией Российской Федерации, законами Российской Федерации и нормативными документами органов управления образованием, физической культурой и спортом, нормативно-правовыми актами в сфере образования, физической культуры и спорта;

- организовывать работу малых коллективов исполнителей;

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

#### **В области педагогической деятельности:**

- способствовать социализации, формированию общей культуры личности, обучающихся средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий, ее приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;

- решать педагогические задачи в рамках общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций, ориентированные на анализ научной и научно-практической литературы, обобщение практики в области физической культуры и образования;

- осуществлять обучение и воспитание обучающихся в процессе занятий;
- определять содержание обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния учащихся;
- обеспечивать уровень подготовленности обучающихся, соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности;
- участвовать в деятельности методических комиссий и в других формах методической работы;
- осуществлять сотрудничество с обучающимися, педагогами, родителями (лицами, их заменяющими);

**в области научно-исследовательской деятельности:**

- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;
- проводить научные исследования по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием опробованных методик;
- осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований;
- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния обучающихся, обработки результатов исследований, решения других практических задач.

### **3. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата**

В процессе профессионального образования студентов дисциплина «Плавание» входит в обязательную часть программы Б1.О.07.15.05 учебного плана подготовки бакалавра по направлению Физическая культура, профиль «Спортивная тренировка».

«Плавание» является одним из курсов, обучающихся по программе «Физическая культура». Данная программа предусматривает семинарские, практические занятия с применением ТСО., обзорно-методические занятия, индивидуальную и самостоятельную работу.

Программа подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО третьего поколения по направлению 49.03.01 «Физическая культура».

При подготовке программы использованы различные источники:

Обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам (библиотека СОГУ)

**Предварительные компетенции:** Знания и умения в области физической культуры, полученные в рамках общеобразовательной программы.

Учебная работа проводится в форме теоретических, методических и практических занятий с применением ТСО, учебной практики и самостоятельной работы.

Для освоения данной учебной дисциплины (УД) студент должен

**Знать:**

- начальный курс теории и методики физического воспитания;
- курс истории и общей педагогики;
- комплексы ОРУ направленных на повышение гибкости;

**Уметь:**

- удерживаться и передвигаться в водной среде;
- оказывать доврачебную помощь при утоплении;

**Владеть:**

- теоретическими основами техники плавания.

***Описание трудовых функций в соответствии с профессиональным стандартом***

***(карта профессиональной деятельности)***

В соответствии с профессиональными стандартами

- Профессиональный стандарт 01.001 "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)", утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013г. N 544н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 декабря 2013 г., регистрационный N 30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. N 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 19 февраля 2015 г., регистрационный N 36091) и от 5 августа 2016 г. N 422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 23 августа 2016 г., регистрационный N 43326),

Профессиональный стандарт 05.003 Физическая культура и спорт «Тренер» Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 25 апреля 2019 года, регистрационный N 54519. Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года N 191 выпускник должен обладать следующими трудовыми функциями:

Область профессиональной деятельности	Профессиональный стандарт	Обобщенные трудовые функции	Трудовые функции		Уровень (подуровень) квалификации
			Наименование	Код	
05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	05.003 Тренер	<i>D Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)</i>	<i>Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства</i>	<i>D/01.6</i>	6
			<i>Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства</i>	<i>D/02.6</i>	6
			<i>Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам</i>	<i>D/03.6</i>	6

			<i>подготовки спортсменов</i>		
			<i>Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося</i>	<i>D/04.6</i>	<i>6</i>
01 ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА	01.001 Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)	Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	<i>Общепедагогическая функция. Обучение</i>	<i>A/01.6</i>	<i>6</i>
			<i>Воспитательная деятельность</i>	<i>A/02.6</i>	<i>6</i>
			<i>Развивающая деятельность</i>	<i>A/03.6</i>	<i>6</i>
			<i>Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ</i>	<i>B/03.6</i>	<i>6</i>

**Предварительные компетенции:** в процессе обучения дисциплине «Легкая атлетика» преподаватель опирается на знания, полученные в ходе изучения дисциплины «Анатомия человека», «Возрастная анатомия, физиология и культура человека, «Педагогика» УК-7, ОПК-3; ПК-1.

#### 4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля))

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

**УК-7; ОПК-3; ПК-1:**

**Универсальные компетенции выпускников и индикаторы их достижения**

Категория (группа) компетенций	Код и наименование компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	<b>УК-7</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Общепрофессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения**

Обучение и развитие	<b>ОПК-3</b> Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности
---------------------	---

	по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
--	--

### Профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения

Разработка и реализация программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	<b>ПК-1</b> Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач.
---	---

Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП

Коды компетенций ОПОП	Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП		
	Знать	Уметь	Владеть
<b>УК-7</b>	знать основы физической культуры, здоровье сберегающие технологии для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности с учетом физиологических особенностей организма и условий жизнедеятельности	планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности в профессиональной деятельности	поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.
<b>ОПК-3</b>	Осуществлять планирование методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта	Использовать психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта	Осуществляет процесс физического воспитания в урочных и неурочных формах проведения занятий с использованием средств базовых видов спорта
<b>ПК-1</b>		Разрабатывать структуру учебной	Планировать учебные занятия и самостоятельную



	Проводить анализ требований федеральных государственных образовательных стандартов	программы по дисциплине	работу учащихся
--	--	-------------------------	-----------------

При проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей).

**5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины**  
**1 курс Практические занятия – 1 семестр**

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия				Самостоятельная работа студентов			Формы контроля	Количество баллов		Литература
		ДО		ЗФО						min	max	
		л	пр	л	пр	Содержание	Часы	ДО	ЗФО			
1	Введение в курс дисциплины «Плавание»		2		2	Основная и дополнительная литература по теме.	2	4	Рубежная аттестация		4	1-4
2-3	Обучение технике плавания способом кроль на груди по элементам		4		2	Основная и дополнительная литература по теме.	4	4	Рубежная аттестация		4	1-4
4	Совершенствование техники плавания способом кроль на груди		2			Основная и дополнительная литература по теме	4	4	Рубежная аттестация		4	1-4
5-6	Обучение технике плавания способом кроль на спине		4			Основная и дополнительная литература по теме.	4	4	Рубежная аттестация		4	1-4
7-8	Совершенствование техники работы рук и дыхания в плавании кролем на груди движений		4		2	Основная и дополнительная литература по теме	2	4	Рубежная аттестация		4	1-4
9	Обзорно-методическое занятие. Первая рубежная аттестация.		2			Основная и дополнительная литература по теме	2	4	Рубежная аттестация		5	1-4

10	Изучение техники поворотов при плавании кролем на груди		2			Основная и дополнительная литература по теме	2	4	Рубежная аттестация		2	1-4
11	Изучение техники поворотов при плавании кролем на спине		2			Основная и дополнительная литература по теме	2	4	Рубежная аттестация		2	1-4
12	Совершенствование техники поворотов при плавании кролем на груди и на спине		2			Основная и дополнительная литература по теме		4	Рубежная аттестация		3	1-4
13	Изучение техники стартового прыжка		2			Основная и дополнительная литература по теме	2	4	Рубежная аттестация		3	1-4
14	Совершенствование техники стартового прыжка		2			Основная и дополнительная литература по теме	4	4	Рубежная аттестация		3	1-4
15	Совершенствование техники плавания кролем на груди и поворотов на отрезках 50, 100, 200м		2		2	Основная и дополнительная литература по теме	4	4	Рубежная аттестация		3	1-4
16	Совершенствование техники плавания кролем на спине и поворотов на отрезках 50, 100, 200м		2			Основная и дополнительная литература по теме	4	4	Рубежная аттестация		3	1-4
17	Спасение утопающих и доврачебная помощь при утоплении		2			Основная и дополнительная литература по теме		4	Рубежная аттестация		3	1-4
18	Изучение техники плавания способом «брасс». Подводящие и		2		2			4			3	1-4

	имитационные упражнения на суше											
	Текущий контроль								0	40		
	рубежная аттестация								0	30		
	Зачет									30		
	Итого:		3 6		8		3 6	6 4	Зачет	0	100	
	<b>Итого за 1 курс: ОФО – 72 часа; ЗФО – 72 часа.</b>											

## **6. Образовательные технологии**

В соответствии с требованиями ФГОС ВО по реализации компетентностного подхода предусматривается широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: доклады, рефераты, разбор конкретных ситуаций. В рамках учебных курсов предусмотрены интерактивные формы проведения лекций и практических занятий:

- лекция с проблемным изложением,
- лекция-беседа;
- лекция-дискуссия, семинары (в форме дискуссий, дебатов), в диалоговом режиме, использование средств мультимедиа (интерактивные доски, компьютерные классы), презентация с обсуждением, работа в малых группах — в парах, ротационных тройках, “два, четыре, вместе”.

- онлайн-семинар – разновидность веб-конференции, проведение онлайн-встреч или презентаций через Интернет в режиме реального времени. Каждый из участников находится у своего компьютера (средства связи), а связь между ними поддерживается через Интернет посредством загружаемого приложения, установленного на компьютере каждого участника (Zoom, Meet, Skype, и др.);

- традиционные лекции и практические занятия с использованием современных технологий;

- лекция-диалог – содержание подается через серию вопросов, на которые студент должен отвечать непосредственно в ходе лекции.

Технология электронного обучения реализуется при помощи электронной образовательной среды СОГУ (при использовании ресурсов ЭБС), в ходе проведения автоматизированного тестирования и т. д.

## **7. Методические указания по дисциплине**

### **7.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся является одним из видов учебных занятий. Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;

- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на протяжении изучения всей дисциплины в соответствии с утвержденной в учебном плане трудоемкостью и состоит из:

- работы студентов с лекционными материалами, поиска и анализа литературы и электронных источников информации по заданной теме;
- выполнения заданий для самостоятельной работы в ЭИОС СОГУ;
- изучения теоретического, правового и статистического материала для подготовки к семинарским занятиям и написанию курсовой работы (при наличии в плане);
- подготовки к экзамену.

Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоёмкость содержатся в разделе 5.

## **7.2. Содержание тем практических занятий**

Самостоятельная работа студентов по данной дисциплине подразделяется на:

самостоятельную работу студента под непосредственным руководством и контролем преподавателя;

самостоятельную работу студента при выполнении домашних заданий учебного и научно-исследовательского характера без непосредственного руководства и контроля преподавателя.

Самостоятельная работа студентов, осуществляемая под непосредственным руководством и контролем преподавателя, по данной дисциплине и включает следующие виды:

- 1) подготовка письменной работы (реферата);
- 2) участие в НИРС под руководством преподавателя с подготовкой доклада (сообщения) сначала на семинарском занятии, а затем на ежегодной студенческой конференции университета;
- 3) совместная работа с преподавателем в ходе групповых консультаций и в ходе индивидуальных консультаций.

## **7.3. Методические рекомендации по написанию рефератов (докладов)**

Реферат (доклад) – письменная работа по определенной научной проблеме, краткое изложение содержания научного труда или научной проблемы. Он является действенной

формой самостоятельного исследования научных проблем на основе изучения текстов, специальной литературы, а также на основе личных наблюдений, исследований и практического опыта. Реферат помогает выработать навыки и приемы самостоятельного научного поиска, грамотного и логического изложения избранной проблемы и способствует приобщению студентов к научной деятельности.

Последовательность работы:

1. Выбор темы исследования. Тема реферата выбирается студентом на основе его научного интереса. Также помощь в выборе темы может оказать преподаватель.

2. Планирование исследования. Включает составление календарного плана научного исследования и плана предполагаемого реферата. Календарный план исследования включает следующие элементы: выбор и формулирование проблемы, разработка плана исследования и предварительного плана реферата; сбор и изучение исходного материала, поиск литературы; анализ собранного материала, теоретическая разработка проблемы; сообщение о предварительных результатах исследования; литературное оформление исследовательской проблемы; обсуждение работы (на семинаре и т. п.).

План реферата характеризует его содержание и структуру. Он должен включать в себя: введение, где обосновывается актуальность проблемы, ставятся цель и задачи исследования; основная часть, в которой раскрывается содержание проблемы; заключение, где обобщаются выводы по теме и даются практические рекомендации.

3. Поиск и изучение литературы. Для выявления необходимой литературы следует обратиться в библиотеку или к преподавателю. Подбранную литературу следует зафиксировать согласно ГОСТ по библиографическому описанию произведений печати.

Для разработки реферата достаточно изучение 4-5 важнейших статей по избранной проблеме. При изучении литературы необходимо выбирать материал, не только подтверждающий позицию автора реферата, но и материал для полемики.

4. Обработка материала. При обработке полученного материала автор должен: систематизировать его по разделам; выдвинуть и обосновать свои гипотезы; определить свою позицию, точку зрения по рассматриваемой проблеме; уточнить объем и содержание понятий, которыми приходится оперировать при разработке темы; сформулировать определения и основные выводы, характеризующие результаты исследования; окончательно уточнить структуру реферата.

5. Оформление реферата. При оформлении реферата рекомендуется придерживаться следующих правил: Следует писать то, что выразить сущность проблемы, ее логику; Писать строго последовательно, логично, доказательно (по схеме: тезис –

обоснование – вывод); Писать, выражая свою позицию, пропагандируя полученные результаты; Писать осмысленно, соблюдая правила грамматики, не злоупотребляя наукообразными выражениями.

Реферат выполняется в соответствии с требованиями стандартов, разработанных для данного вида документов. Работа должна быть выполнена на белой бумаге стандартного листа А4. Текст должен быть отпечатан на компьютере в текстовом редакторе Microsoft Word и отвечать следующим требованиям: параметры полей страниц должны быть в пределах: верхнее и нижнее – по 20 мм, правое – 10 мм, левое – 30 мм, шрифт – Times New Roman , размер шрифта – 14, межстрочный интервал – полуторный. Нумерация страниц в реферате должна быть сквозной, начиная с третьей страницы. Номер проставляется арабскими цифрами снизу каждой страницы справа.

При изложении материала необходимо придерживаться принятого плана.

Библиографический список составляется на основе источников, которые были просмотрены и изучены студентом при написании реферата. Данный список отражает самостоятельную творческую работу студента, что позволяет судить о степени его подготовки и углублении в выбранную тематику. Вся использованная литература размещается в следующем порядке: законодательные акты, постановления, нормативные документы; вся учебная литература в алфавитном порядке, затем средства периодической печати в алфавитном порядке; источники из сети Интернет.

#### **7.4. Методические рекомендации по использованию информационно-коммуникационных технологий обучения**

Для изучения практического материала дисциплины могут применяться аудиовизуальные (мультимедийные) технологии, которые не отрицают традиционные, проверенные временем методы преподавания, но, при этом, они повышают наглядность, информативность, оперативность в подаче информации, позволяют экономить время занятий.

Каждое занятие имеет свою особую форму проведения, свою методологическую специфику, что позволяет развивать у студентов универсальные компетенции. Постановка проблемы, разбор актуальных конкретных и гипотетических ситуаций, создание атмосферы диалога между преподавателем и группой позволяет работать индивидуально и в малых группах, коллективно обсуждать определенный тематический материал, а также инициировать самостоятельную работу студентов. При осмыслении содержания вопросов занятий преследуется цель соблюдать преемственность в профессиональном и в творческом развитии студентов.

Критерии оценивания по каждому виду работы содержатся в разделе 8 РПД.



## **8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

Рабочая программа предусматривает проведение практических занятий, а также следующие виды работ: самостоятельную работу студентов по подготовке устных ответов, практических, написанию письменных домашних заданий, подготовку докладов и обсуждение вопросов по темам дисциплины.

Рабочая программа предполагает текущий, рубежный и промежуточный контроль знаний обучающихся.

Форма промежуточного контроля – зачет.

Способ накопления баллов описан в Положении о балльно-рейтинговой системе успеваемости студентов (Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов в ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» (новая редакция), утвержденное приказом ректора № 226 от 01.10.2021 г.).

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля являются устный опрос на лабораторных занятиях, а также короткие (например, до 15 мин.) тестовые задания, письменные контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами определенного числа конспектов по заданной тематике, доклады.

Текущий контроль осуществляется в течение семестра на каждом практическом занятии, или через занятие в соответствии с учебной программой. Текущему контролю подлежит проверка исходного уровня знаний студента по теме занятия или степень усвоения знаний и навыков, полученных в ходе занятия.

На рубежные контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

Итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего и рубежного контроля

Рубежный контроль осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля, в целом.

### **БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ**

<b>Форма контроля</b>	<b>Минимальное количество баллов</b>	<b>Максимальное количество баллов</b>
Текущая работа студентов в течении практического обучения в том числе:	0	40
- выполнение заданий на практических занятиях.	0	15
-мини тестирование.	0	5
-самостоятельная работа		5
- посещение занятий.	0	15

Рубежная аттестация.	0	30
Зачет	0	30
Итого.	100	

#### **Фонд оценочных средств.**

**Экзамен.** Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на практических занятиях – до 40 баллов за рубеж; за тестирование – до 30 баллов на рубежной контрольной, до 30 баллов на устном ответе.

По набранной сумме баллов в течение семестра студент имеет право получить «автоматически» только оценку «удовлетворительно» либо «неудовлетворительно». Для получения более высокого балла, («удовлетворительно», «хорошо», «отлично») студент обязан явиться на экзамен и сдавать его по шкале **от 0 до 30 баллов** в дополнение к накопленным за семестр баллам. Если же студент на экзамене получил оценку «неудовлетворительно», то он обязан сдавать экзамен в период пересдач в соответствии со шкалой **от 0 до 70** баллов.

По предметам, имеющим форму контроля зачет/экзамен, возможно проставление оценки «зачтено» или «удовлетворительно», или «хорошо», или «отлично», в соответствии с пунктом 2.8 (Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов в ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» (новая редакция), утвержденное приказом ректора № 226 от 01.10.2021 г.).

Если студент пропустил более 4 недель теоретического обучения по уважительной причине, то ему может быть предоставлена возможность сдачи экзаменов и зачетов по 100-балльной системе оценивания (от 0 до 100 баллов).

Пересчет полученной итоговой суммы баллов по предмету в оценку производится по шкале:

«отлично» - 86 – 100 баллов;

«хорошо» - 71 – 85 баллов;

«удовлетворительно» - 50 – 70 баллов;

зачет - 50-100 и менее баллов.

#### **Шкала итоговой академической успеваемости студентов по дисциплине**

<b>Система оценок СОГУ</b>		
<b>Сумма баллов</b>	<b>Название</b>	<b>Числовой эквивалент</b>
86 - 100	Отлично	5
71-85	Хорошо	4
50-70	Удовлетворительно	3

36-49	Неудовлетворительно	2
0-35		2

**Форма проведения зачета – практическая**

### **8.1. Темы для самостоятельной работы (для формирования компетенций УК-7; ОПК-3; ПК-1)**

**Тема 1:** Общие закономерности плавания. Особенности водной среды.

Техника безопасности на занятиях плаванием.

Форма отчетности: реферат, устный опрос

**Тема 2.** Общеразвивающие и имитационные упражнения на суше

Форма отчетности: реферат, устный опрос

**Тема 3.** Подготовительные упражнения для освоения с водой.

Форма отчетности: реферат, устный опрос

**Тема 4.** Основы техники плавания кролем на груди (положение тела, движения рук, ног, дыхание).

Форма отчетности: реферат, устный опрос

**Тема 5.** Основы техники плавания кролем на спине (положение тела, движения рук, ног, дыхание).

Форма отчетности: реферат, устный опрос

**Тема 6.** Типичные ошибки при плавании кролем на груди, кролем на спине.

Форма отчетности: реферат, устный опрос

### **8.2 Тесты по технической подготовленности:**

1. Проплыть на технику 25 метров кролем на груди (без учета времени).
2. Проплыть на технику 25 метров кролем на спине (без учета времени).
3. Выполнить стартовый прыжок с последующим выходом из воды способом кроль на груди.

4. Выполнить стартовый прыжок из воды способом кроль на спине с последующим выходом из воды.
5. Выполнить открытый поворот способом кроль на груди.
6. Выполнить горизонтальный поворот способом кроль на спине.

### 8.3 Контрольные нормативы: (для формирования компетенций УК-7; ОПК-3; ПК-1)

1. Знать меры безопасности при проведении занятий в бассейне и открытом водоеме.
2. Проплыть на технику 50 метров кролем на спине, включая старт и один из изученных поворотов (без учета времени).
3. Проплыть на технику 50 метров кролем на груди, включая старт и один из изученных поворотов (без учета времени).
4. Продемонстрировать технику движений ног в согласовании с дыханием при плавании способом кроль на груди, кроль на спине.
5. Плавание 200 м. вольным стилем (возможно чередование стилей плавания).

### 8.4 Контрольные требования рубежной аттестации

Контрольное упражнение	Результат/ Баллы				Min кол-во баллов	Max кол-во баллов
	Не выполнен	Выполнен с грубыми ошибками	Выполнен с незначительными ошибками	Выполнен технически правильно		
Техника плавания «на ногах» кролем на спине, 50 м	0	1-2	3-4	5	0	5
Техника плавания «на ногах» кролем на груди, 50 м	0	1-2	3-4	5	0	5
Техника плавания кролем на спине, 50м	0	1-4	5-8	9-10	0	20
<b>ИТОГО</b>					30	

### Зачетные требования

Контрольное	Результат/ Баллы	Min	
-------------	------------------	-----	--

упражнение	Не выполнен	Выполнен с грубыми ошибками	Выполнен с незначительными ошибками	Выполнен технически правильно	кол-во баллов	ак кол-во баллов
Техника стартового прыжка	0	1-2	3-4	5	0	5
Техника поворотов	0	1-2	3-4	5	0	5
Плавание 200 м, чередование стилей плавания	0	1-4	5-8	9-10	0	20
<b>ИТОГО</b>					30	

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

### а) основная литература:

1. Плавание: учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516455>
2. Плавание: учебник для академического бакалавриата / В. З. Афанасьев [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 344 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblionline.ru/bcode/442095>

### б) дополнительная

3. Степанова М.В., Плавание в системе физического воспитания студентов вузов: учебное пособие. Изд. 2-ое., дополн. / Степанова М.В. - Оренбург: ОГУ, 2017. - 136 с. - ISBN 978-5-7410-1745-6 - Текст: электронный // ЭБС "Консультант студента" Текст: электронный. URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808>
4. Годжиев Г.Т., Ларионов В.И., Ларионова Т.А., Козаев Р.Х. Плавание – учебное пособие. Издательство: Владикавказ 2018. 115с.

**в) электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор, современные профессиональные базы, информационные справочные системы:**

**Электронные ресурсы, обеспечивающие реализацию образовательных программ и научной деятельности ФГБОУ ВО «СОГУ» на 2023 г.**

Наименование, сведения о правообладателе и адрес сайта	Договор на право использования ЭБС	Срок действия договора	Количество точек доступа/ пользователей и характеристика доступа	Примечания
ЭБС "Университет. библиотека onLine" ООО «Директ-Медиа» (RU) <a href="http://www.biblioclub.ru">http://www.biblioclub.ru</a>	№ 278-12/2022	01.01.2023– 31.12.2023	не ограничено	заключение договора на право доступа с 01.01.24
«Образовательная платформа ЮРАЙТ» ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» <a href="http://www.urait.ru/">http://www.urait.ru/</a>	№ 01/03-2023	01.03.2023– 30.06.2023 01.09.2023– 31.12.2023	6050	заключение договора на право доступа с 01.01.24
ЭБС «Консультант студента» «Медицина. Здравоохранение ВО» ИТ компания ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА» <a href="http://www.studentlibrary.ru">www.studentlibrary.ru</a>	№ 832КС/02-2023	27.02.2023 – 26.02.2024	200 эл. карт пользователей	заключение договора на право доступа с 27.02.24
Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX ООО НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА (RU) www: <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>	Sio-5051/2023	11.04.2023 – 12.04.2024	до 500	заключение договора на право доступа с 13.04.24
Универсальные базы данных «ИВИС» ООО «ИВИС» (RU) <a href="https://eivis.ru/">https://eivis.ru/</a>	№ 33-п	01.01.2023 – 31.12.2023	не ограничено	заключение договора на право доступа с 01.01.24
«Национальная электронная библиотека» ФГБУ «РГБ» <a href="https://rusneb.ru">https://rusneb.ru</a>	№ 101/НЭБ/4513	05.07.2018 – 05.07.2023	10 точек доступа по IP-адресу	с пролонгацией на пять лет

**Профессиональные базы данных и Интернет-ресурсы:**

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>
Федеральный портал «Российское образование»	<a href="https://www.edu.ru">https://www.edu.ru</a>
Библиотека учебной и научной литературы	<a href="http://sbiblio.com/biblio/">http://sbiblio.com/biblio/</a>

**10. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

<b>Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения</b>	<b>Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно</b>
---	---

	указывается наименование организации, с которой заключен договор)
<b>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа №12:</b> преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 58 посадочных мест; мультимедийный комплекс (проектор, экран); ПК преподавателя; колонки; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Система проведения вебинаров	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8
<b>Учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также самостоятельной работы обучающихся №17: Компьютерный класс:</b> преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 29 посадочных мест; мультимедийный комплекс (проектор, экран); классная доска; ПК преподавателя; колонки; ПК обучающихся – 11 шт.; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Система тестирования Sunrav WEB Class; Консультант плюс; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Система проведения вебинаров	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8
<b>Бассейн:</b> Оснащен шестью дорожками по 25 метров с дополнительным и вспомогательным оборудованием. Имеются две раздевалки для переодевания с душевыми и санузелом S=248 кв.м.	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, Спортивно-оздоровительный комплекс «ДЕЛЬФИН»
<b>Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</b>	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8
<b>Библиотека, в том числе читальный зал:</b> столы, стулья, ПК обучающихся, программное обеспечение: Adobe flash player 31; Adobe reader 10; Java 6.0; K-Lite Codec Pack; Win rar; Microsoft Office 10; Microsoft Visio 10; Microsoft Visual studio; Kaspersky Endpoint Security для бизнеса; Консультант плюс	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Церетели, 16

**Состав лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>№ договора(лицензия)</b>	<b>Страна производитель</b>
1.	Windows 10 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
2.	Windows 10 Pro for Workstations	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
3.	Windows 8.1 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
4.	Windows 8.1 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
5.	Windows 8 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
6.	Windows 8 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
7.	Windows 7 Enterprise	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
8.	Windows 7 Professional	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
9.	Office Standard 2016	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
10.	Office Standard 2013	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
11.	Office Standard 2010	№ 4100072800 Microsoft Products (MPSA) от 04.2016 г	США
12.	Система тестирования Sunrav WEB Class	№468 от 03.12.2013 ИП Сунгатулин Р.Т. (бессрочно)	Россия
13.	Kaspersky Endpoint Security	До 22.01.2024	Россия
14.	Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»	№ 6262 от 09.01.2023 (действителен до 31.12.2023 г.) с ОАО «Анти-Плагиат»	Россия
15.	Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний»	Разработка СОГУ Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611829 от 06.02.2015 г. (бессрочно)	СОГУ
16.	Планы	№8867, от 09.01.2023 г. (09.01.2023г. до 31.12.2023 г.) ООО ЛММИС	Россия
17.	VSDESK	№ 210406/01 от 06.04.2021 г. ИП И.А. Сергеевич Тех.под. 07.04.2022	Россия
18.	«Галактика»	от 14.03.2022 г.(примерная дата)	Россия
19.	DIRECTUM RX – Система электронного документооборота	ООО Галактика ИТ договор № 120320/Д/А от 14.03.2022(примерная дата)	Россия



20.	Услуги связи (доступ к сети интернет)	ООО Алком № AL-0044 от 01.02.2022 г -31.12.2022 г	Россия
21.	MOODLE	Бесплатное российское	США (бесплатное российское)
22.	«Галактика РУЗ»	Лицензия бессрочная Тех.сопровождение от 14.03.2022 г	Россия
23.	Личный кабинет студента/сотрудника	Лицензия бессрочная Тех.сопровождение от 14.03.2022 г	Россия
24.	Электронная библиотека диссертации и авторефератов РГБ(ЭБД РГБ)	<a href="https://dvs.rsl.ru">https://dvs.rsl.ru</a> Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
25.	ЭБС"Университетская библиотека ONLINE"	<a href="https://biblioclub.ru">https://biblioclub.ru</a> Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
26.	ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru»	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a> Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
27.	Универсальная баз данных East View	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>	США
28.	ЭБС «Консультант студента» Студенческая электронная библиотека по медицинскому и фармацевтическому образованию, а также по естественным и точным наукам в целом.	<a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a> Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
29.	ЭБС «Юрайт» - образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям	<a href="http://www.biblio-online.ru">www.biblio-online.ru</a> Требуется регистрация в библиотеке СОГУ	Россия
30.	КЭП (домен на яндексе)	бесплатное	Россия
31.	РусГард	бесплатное	Россия
32.	ViPNet		Россия

### 11. Лист обновления/актуализации

Рабочая программа рассмотрена и утверждена, и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры спортивной борьбы, гимнастики и легкой атлетики от 30 августа 2023г. протокол № 1

Программа одобрена на заседании совета факультета физической культуры и спорта от 31 августа 2023г., протокол № 1.