

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по учебной работе  
Ф.И.О. \_\_\_\_\_  
«20» мая 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**Б1.В.ОД.15 Теория и методики плавания и лыжной подготовки**  
(наименование дисциплины)

Основной профессиональной образовательной программы

академического бакалавриата  
(академического (ой)/прикладного (ой) бакалавриата/магистратуры)

44.03.01 Педагогическое образование  
(код и наименование направления подготовки/специальности)

Физическая культура  
(наименование профиля подготовки (при наличии))

Квалификация выпускника  
бакалавр

Форма обучения  
очная  
(очная, заочная)

МАГАС, 2018 г.

Составители рабочей программы  
ст. преподаватель Гайдукиев М.А. Гайдукиев М.А.  
(должность, уч. степень, звание) (подпись) (Ф. И. О.)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры спортивных дисциплин

Протокол заседания № 9 от «20» апрель 2018 г.

Заведующий кафедрой  
Ахметов Р.Ф.  
(подпись) (Ф. И. О.)

Рабочая программа одобрена учебно-методическим советом технологического педагогического факультета.  
(к которому относится кафедра-составитель)

Протокол заседания № 9 от «15» март 2018 г.

Председатель учебно-методического совета  
Ахметов Р.Ф.  
(подпись) (Ф. И. О.)

Рабочая программа одобрена учебно-методическим советом технологического педагогического факультета  
(к которому относится данное направление подготовки/специальность)

Протокол заседания № 9 от «15» март 2018 г.

Председатель учебно-методического совета  
Ахметов Р.Ф.  
(подпись) (Ф. И. О.)

Программа рассмотрена на заседании Учебно-методического совета университета

протокол № 9 от «23» 05 2018 г.

Председатель Учебно-методического совета университета Ахметов Р.Ф.  
(подпись) (Ф. И. О.)

### 1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины

**Цель** – формирование у студентов теоретических знаний по плаванию и лыжной подготовке; формирование умений по использованию полученных знаний в практической деятельности.

#### **Задачи:**

Приобретение знаний по истории плавания и лыжной подготовки, методике обучения технике спортивных способов плавания и лыжной подготовки, методике организации и проведения занятий по плаванию и по лыжной подготовке в различных образовательных звеньях, методике спортивной тренировки; организации и проведению соревнований по плаванию и по лыжной подготовке ;научить разрабатывать конспект уроков по плаванию и по лыжной подготовке по программе общеобразовательной школы.

### 2. Место учебной дисциплины в структуре ооп во

Дисциплина «Теория и методики плавания и лыжной подготовки» относится к обязательным дисциплинам вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

В соответствии с учебным планом период обучения по дисциплине – 2-й семестр.

Дисциплина «Теория и методики плавания и лыжной подготовки» в силу занимаемого ей места в ФГОС ВО, ОПОП ВО и учебном плане по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование предполагает взаимосвязь с другими изучаемыми дисциплинами.

В качестве «входных» знаний дисциплины «Теория и методики плавания и лыжной подготовки» используются знания и умения, полученные обучающимися при изучении дисциплин Общая и возрастная физиология.

Дисциплина «Теория и методики плавания и лыжной подготовки» может являться предшествующей при изучении дисциплин Основы здорового образа жизни, Окружающая среда и здоровье человека.

### 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения учебной дисциплины. Ожидаемые результаты образования и компетенции обучающегося по завершении освоения программы учебной дисциплины (модуля)

Таблица 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы	Степень реализации компетенции при изучении дисциплины (модуля)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю)		
		Знания	Умения	Владения (навыки)
<b>а) общекультурные компетенции</b>				
Не предусмотрены				
<b>б) общепрофессиональные компетенции</b>				
Не предусмотрены				
ПК-2	Компетенция реализуется способностью использовать современные методы и технологии	основы теории и методики физической культуры ,спортивной и здорового	использовать различные методики физического воспитания и спортивной тренировки	Различными методиками физического воспитания и спортивной тренировки

	обучения и диагностики	и образа жизни	для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	
ПК-5	способностью осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся			
ПК-9	способностью проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся			

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Таблица 2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических или астрономических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Виды учебных занятий	Трудоемкость		
	зач. ед.	час.	в семестре
			<b>2</b>
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>	<i>гр.4</i>
<b>ОБЩАЯ</b> трудоемкость по учебному плану	<b>6</b>	<b>216</b>	<b>216</b>
<b>Контактные часы</b>	<b>3,67</b>	<b>132</b>	<b>132</b>
Лекции (Л)		56	56
Семинары (С)		0	0
Практические занятия (ПЗ)		72	72
Лабораторные работы (ЛР)		0	0
Групповые консультации (ГК) и (или) индивидуальная работа с обучающимся (ИР), предусмотренные учебным планом подготовки		4	4
<b>Промежуточная аттестация: Экзамен</b>	<b>0,75</b>	<b>27</b>	<b>27</b>
<b>Самостоятельная работа (СР)</b>	<b>1,58</b>	<b>1,58</b>	<b>57</b>
в том числе по курсовой работе (проекту)	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

#### 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

В данном разделе приводится содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества

академических или астрономических часов и видов учебных занятий. Структура дисциплины по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий приведена в Таблице 3, содержание дисциплины по темам (разделам) – в Таблице 4.

Таблица 3. Структура дисциплины по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий

№	Наименование темы (раздела)	Количество часов					
		Всего	Контактные часы (аудиторная работа)				СР
			Л	С	ПЗ	ГК/ИК	
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>	<i>гр.4</i>	<i>гр.5</i>	<i>гр.6</i>	<i>гр.7</i>	<i>гр.8</i>
<b>Семестр № 2</b>							
1.	Введение.	23	6	8	0	0	9
2.	Исторический обзор развития плавания и лыжной подготовки.	23	6	8	0	0	9
3.	Общие основы техники лыжной подготовки и плавания	23	6	8	0	0	9
4.	Основы техники спортивного плавания и лыжной подготовки	23	6	8	0	0	9
5.	Основы техники прикладного плавания и лыжной подготовки	23	6	8	0	0	9
6.	Основы обучения и тренировки и лыжной подготовки.	24	6	8	0	1	9
7.	Организация и методика работы по плаванию и по лыжной подготовке с детьми.	24	6	8	0	1	9
8.	Организация и проведение соревнований по плаванию и по лыжной подготовке.	24	6	8	0	1	9
9.	Планирование и учет работы по плаванию и по лыжной подготовке.	29	8	8	0	1	12
<b>Всего</b>		189	56	72	0	4	57
<b>Промежуточная аттестация (Экзамен)</b>							27
<b>ИТОГО</b>		216	132				84

Примечание: Л – лекции, С – семинары, ПЗ – практические занятия, ГК/ИК – групповые / индивидуальные консультации

Таблица 4. Содержание дисциплины по темам (разделам)

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>
1.	Введение.	<p>Определение и содержание предмета. Классификация основных видов упражнений. Задачи и характерные особенности плавания и лыжной подготовки как средства физического воспитания, их воспитательное, образовательное, прикладное и спортивное значение.</p> <p>Значение и место плавания, лыжной подготовки в физическом воспитании. Плавание и лыжная подготовка в Дошкольных организациях, школах, оздоровительных лагерях, средних специальных и высших учебных заведениях.</p> <p>Плавание и лыжная подготовка в самостоятельном физкультурном движении.</p> <p>Значение правильно поставленной учебной работы по плаванию и лыжной подготовки в детских организациях.</p> <p>Плавание и лыжная подготовка как учебно-педагогическая дисциплина на факультетах физической культуры в вузах.</p>
2.	Исторический обзор развития плавания и лыжной подготовки.	<p>Основные этапы развития лыжной подготовки и плавания в дореволюционной России.</p> <p>Возникновение плавания и лыжной подготовке. Первые учебные группы: техника и методы обучения.</p> <p>Первые школы в России: техника и методы обучения.</p> <p>Система обучения.</p> <p>Программа обучения: подход различных школ. Основные этапы развития плавания и лыжной подготовки в СССР.</p> <p>Плавание и лыжная подготовка в первые годы Советской власти. Общая характеристика техники плавания и лыжная подготовка, основные методы обучения в этот период.</p> <p>Система обучения и тренировки. Комплексный метод обучения плаванию и лыжная подготовка; его преимущества и недостатки.</p> <p>Целостно-раздельная система обучения плаванию и лыжной подготовки. Развитие детского и юношеского спорта в нашей стране: создание отделений</p> <p>Плавания и лыжной подготовки при ДЮСШ; специализированные детские и юношеские спортивные школы. Динамика спортивных достижений юных спортсменов нашей страны. Развитие советской школы спорта в предвоенный период. Общая характеристика техники и методики спортивной тренировки. Примеры выдающихся достижений советских спортсменов</p> <p>Плавание и лыжная подготовка в период Великой Отечественной войны.</p> <p>Развитие плавания и лыжной подготовки в послевоенные годы. Строительство спортивных сооружений. Массовое обучение детей и подростков в пионерских лагерях и в учебных группах.</p> <p>Развитие детского и юношеского плавательных достижений юных спортсменов нашей страны.</p> <p>Исторический обзор основных научно-исследовательских</p>

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>
		работ по развитию техники плавания и лыжная подготовка в послевоенный период. Современное состояние плавательного спорта и лыжная подготовка в России. Развитие международных спортивных связей. Развитие Олимпийской программы соревнований. Участие советских и российских спортсменов в первенстве Европы и Олимпийских играх.
3.	Общие основы техники лыжной подготовки и плавания	Терминология в плавании и лыжной подготовки. Понятие о технике плавания и лыжной подготовки. Основные факторы, определяющие технику. Анатомическое строение тела человека и его влияние на технику. Использование строения конечностей, подвижности суставов и топографии отдельных мышечных групп в технике плавания и в лыжной подготовки. Форма и характер рабочих и подготовительных движений в технике плавания и в лыжной подготовки. Влияние физиологических функций на технику. Техника дыхания и ее влияние. Чередование напряжения и расслабления мышц. Оптимальная и предельная работа отдельных групп мышц Совершенная координация и значение автоматизированных движений. Темп и ритм движений. Формула цикловой скорости.
4.	Основы техники спортивного плавания и лыжной подготовки	Техника облегченных способов плавания и лыжной подготовки. Движения ног; движения рук, согласование движений рук с дыханием. Координация движений рук и ног. Положение тела и головы; движения ног; движения рук; техника дыхания; Изменения, возникающие в результате увеличения скорости в элементах техники спортивных способов. Старты. Основы техники спортивных способов плавания и лыжная подготовка. Техника облегченных способов плавания.
5.	Основы техники прикладного плавания и лыжной подготовки	Общая характеристика и значение прикладного плавания и лыжной подготовки. Приемы, оптимальных техник дыхания. Приемы погружения в воду вниз ногами и вниз головой. Приемы, изменяющие глубину погружения и направление движения и обеспечивающие ориентировку под водой. Спасательный инвентарь и техника его применения. Растирание, массаж и утепление тела.
6.	Основы обучения и тренировки и лыжной подготовки.	Понятие об обучении и спортивной тренировке. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Принципы обучения и тренировки. Ведущая роль учителя в осуществлении учебно-воспитательного процесса. Обучение и обучение спортивным способам. Принципы комплектования учебных и подготовительных групп

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>
		<p>(ДЮСШ).          Возрастные группы.          Индивидуальное и групповое обучение.          Методы обучения и требования к ним. Целостно-раздельная система обучения (грубый синтез – анализ – последующий синтез). Методические приемы по обучению.          Общая схема обучения: демонстрация способа и его элементов; теоретическое обоснование техники; практическое ознакомление с элементами способа; практическое изучение элементов способа и отдельных согласований ;          Основные средства обучения. Общеразвивающие упражнения. Подготовительные упражнения для освоения          Подготовительные упражнения для изучения облегченных и спортивных способов: гимнастические и имитационные          Упражнения. Специальные упражнения: для устранения ошибок, для освоения вариантов техники, для нахождения стиля.          Начальное обучение (облегченные способы). Задачи, условия и организация начального обучения.          Последовательность изучения элементов в облегченных способах. Основные группы упражнений для изучения облегченных способов. Элементарные координационные ошибки и пути их исправления.          Особенности методики обучения спортивным способам.          Изучение техники спортивных способов.          Последовательность изучения элементов в каждом способе.          Возможные несчастные случаи и меры их предупреждения.          Спортивная тренировка. Определение тренировки. Цель, задачи и условия тренировки.          Содержание тренировки: теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая, моральная и волевая подготовка пловца.          Основные средства спортивной тренировки.          Понятие о спортивной форме.          Специфические принципы спортивной тренировки.          Теоретическая подготовка: ее содержание и значение.          Различные формы ознакомления с основными вопросами теории.          Общая физическая подготовка как процесс формирования всесторонне развитого юного спортсмена. Особенности развития силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости.          Средства общей физической подготовки: ходьба и бег, общеразвивающие упражнения, прыжки и метания, элементы акробатики, упражнения со штангой, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры, плавательная подготовка.          Специальная физическая подготовка как процесс совершенствования специфических физических</p>



№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>
		<p>способностей.</p> <p>Особенности развития силы, гибкости, быстроты и специальной выносливости. Средства специальной физической подготовки: гантели, резиновые и блочные амортизаторы и др.</p> <p>Развитие абсолютной скорости и скоростной выносливости</p> <p>Методика повышения абсолютной скорости. Максимальный темп, скорость и техника пловца.</p> <p>Основные методы, применяемые при выполнении упражнений «на ускорение», при плавании в максимальном темпе по элементам и с задержкой дыхания.</p> <p>Методика развития скоростной выносливости.</p> <p>Основные спортивной тренировки пловца: повторный, интервальный, равномерный, переменный и контрольный.</p> <p>Техническая подготовка. Задачи и методические технической подготовки. Классификация основных ошибок, возникающих в технике при обучении. Основные упражнения для совершенствования техники</p> <p>Тактическая подготовка. Содержание тактической подготовки.</p> <p>Основные варианты тактики в соревнованиях</p> <p>Приемы обучения и совершенствования тактического мастерства.</p> <p>Воспитание и совершенствование психологических, моральных и волевых качеств в процессе тренировки и соревнований.</p> <p>Планирование тренировки. Перспективное планирование подготовки</p> <p>Основные документы перспективного планирования: многолетний учебный план, программа и индивидуальные планы тренировки.</p> <p>Планирование круглогодичной тренировки. Многоцикловое, двухцикловое и одноцикловое планирование. Сдвоенный тренировочный цикл.</p> <p>Оперативное планирование тренировки. Тренировочный микроцикл. Одноурочная, поурочная и циклическая схема тренировки. Применение отдельных схем в периодах тренировки.</p> <p>Структура и содержание тренировочного урока.</p> <p>Распределение основных упражнений по частям урока.</p> <p>Индивидуальная и групповая форма тренировок. , утомление и перетренировка.</p>
7.	<p>Организация и методика работы по плаванию и по лыжной подготовке с детьми.</p>	<p>Место и значение плавания и лыжная подготовка в физическом воспитании детей. Физическое развитие детей, занимающихся спортом. Воспитание гигиенических навыков.</p> <p>Достижение детьми и подростками высоких спортивных результатов и причины, объясняющие это явление.</p> <p>Оптимальный возраст для достижения наиболее высоких результатов. Массовая учебно-спортивная работа с детьми</p>

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>
		<p>как главное условие развития.</p> <p>Задачи и организация работы по плаванию и лажной подготовки в детском саду, средней школе, отделениях ДЮСШ, специализированных ДЮСШ, детских групп.</p> <p>Наличие базы, преподавательского состава и медицинского персонала.</p> <p>Принципы комплектования групп начального обучения, подготовительных групп ДЮСШ и секции школьного коллектива физкультуры.</p> <p>Задачи и организация работы в загородном оздоровительном лагере. Структура оздоровительного лагеря.</p> <p>Выбор места для занятий.</p> <p>Учебный и спасательный инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий</p> <p>Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев. Санитарно- гигиенические требования к проведению занятий.</p> <p>Руководитель обучения и его актив. Принципы комплектования учебных групп. Виды учебных групп.</p> <p>Организация секционной работы. Составление расписания занятий. Подведение итогов работы оздоровительного лагеря.</p> <p>Характеристика и значение указанных видов работ. Методические приемы, используемые при обучении детей.</p> <p>Техническое совершенствование как основная направленность в работе.</p>
8.	Организация и проведение соревнований по плаванию и по лыжной подготовки.	<p>Роль и значение спортивных соревнований, водных праздников, массовых проплывов и эстафет.</p> <p>Виды соревнований: личные, командные, комплексные.</p> <p>Принципы составления положения о соревнованиях.</p> <p>Программа соревнований. Система зачета.</p> <p>Организация соревнований. Подготовка базы.</p> <p>Комплектование судейской коллегии. Установление порядка и регламента работы на соревнованиях.</p> <p>Правила соревнований. Состав судейской коллегии и обязанности работы каждого судьи. Проведение соревнований и подведение итогов. Особенности организации и проведения детских соревнований, детских праздников: положение и программа соревнований, режим соревнований, требование к судейской коллегии, награждение победителей, документация и оформление соревнований.</p> <p>Календарь спортивных соревнований для детей.</p>
9.	Планирование и учет работы по плаванию и по и лыжной подготовке.	<p>Планирование работы по плаванию и лыжной подготовки в детском саду, средней школе, отделениях ДЮСШ, специализированных ДЮСШ, детских группах при ДСО.</p> <p>Виды планирования: многолетние, годовое и текущее.</p> <p>Планирование обучения спортивному плаванию в параллельно- последовательной и одновременной системах</p>

№	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>
		<p>обучения. Основные документы планирования: учебные планы, программа, графики прохождения программного материала, рабочие планы (четвертные), конспекты уроков.</p> <p>Учет работы и его значение. Основные виды учета: предварительный, текущий и итоговый. Документы учета: личная и медицинская карточки, журнал учета занятий, дневники спортсмена и тренера.</p> <p>Взаимосвязь планирования и учета.</p> <p>Основные формы контроля: педагогический, врачебный и самоконтроль.</p> <p>Значение всех видов контроля для совершенствования тренировочного процесса.</p>

### 5. Образовательные технологии

Образовательный процесс по дисциплине организован в форме учебных занятий (контактная работа (аудиторной и внеаудиторной) обучающихся с преподавателем и самостоятельная работа обучающихся). Учебные занятия представлены следующими видами, включая учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости:

- лекции (занятия лекционного типа);
- семинары, практические занятия (занятия семинарского типа);
- групповые консультации;
- индивидуальные консультации и иные учебные занятия, предусматривающие индивидуальную работу преподавателя с обучающимся;
- самостоятельная работа обучающихся;
- занятия иных видов.

На учебных занятиях обучающиеся выполняют запланированные настоящей программой отдельные виды учебных работ. Учебное задание (работа) считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

В рамках самостоятельной работы обучающиеся осуществляют теоретическое изучение дисциплины с учётом лекционного материала, готовятся к практическим занятиям, выполняют домашнее задания, осуществляют подготовку к промежуточной аттестации.

Содержание дисциплины, виды, темы учебных занятий и форм контрольных мероприятий дисциплины представлены в разделе 5 настоящей программы и фонде оценочных средств по дисциплине.

**Текущая аттестация по дисциплине (модулю).** Оценивание обучающегося на занятиях осуществляется в соответствии с положением о текущей аттестации обучающихся в университете.

По итогам текущей аттестации, ведущий преподаватель (лектор) осуществляет допуск обучающегося к промежуточной аттестации.

**Допуск к промежуточной аттестации по дисциплине (модулю).** Обучающийся допускается к промежуточной аттестации по дисциплине в случае выполнения им всех заданий и мероприятий, предусмотренных настоящей программой дисциплины в полном объеме. Преподаватель имеет право изменять количество и содержание заданий, выдаваемых обучающимся (обучающемуся), исходя из контингента (уровня подготовленности).

Допуск обучающегося к промежуточной аттестации по дисциплине осуществляет преподаватель, ведущий семинарские (практические) занятия.

Обучающийся, имеющий учебные (академические) задолженности (пропуски учебных занятий, не выполнивший успешно задания(е)) обязан отработать их в полном объеме.

**Отработка учебных (академических) задолженностей по дисциплине (модулю).** В случае наличия учебной (академической) задолженности по дисциплине, обучающийся отработывает пропущенные занятия и выполняет запланированные и выданные преподавателем задания. Отработка проводится в период семестрового обучения или в период сессии согласно графику (расписанию) консультаций преподавателя.

Обучающийся, пропустивший *лекционное занятие*, обязан предоставить преподавателю реферативный конспект соответствующего раздела учебной и монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым вопросам в соответствии с настоящей программой.

Обучающийся, пропустивший *практическое занятие*, отработывает его в форме реферативного конспекта соответствующего раздела учебной и монографической литературы (основной и дополнительной) по рассматриваемым на *практическом* занятии вопросам в соответствии с настоящей программой или в форме, предложенной преподавателем. Кроме того, выполняет все учебные задания. Учебное задание считается выполненным, если оно оценено преподавателем положительно.

Преподаватель имеет право снизить балльную (в том числе рейтинговую) оценку обучающемуся за невыполненное в срок задание (по неуважительной причине).

**Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю).** Формой промежуточной аттестации по дисциплине определен Экзамен.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в соответствии с положением о промежуточной аттестации обучающихся в университете и оценивается: *на экзамене – 5, отлично; 4, хорошо; 3, удовлетворительно; 2, неудовлетворительно* и рейтинговых баллов, назначаемых в соответствии с принятой в вузе балльно-рейтинговой системой.

Экзамен принимает преподаватель, читавший лекционный курс.

Оценка знаний обучающегося оценивается по критериям, представленным в фонде оценочных средств по дисциплине.

## 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Таблица 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

№ раздела	Наименование раздела	Содержание средств контроля (вопросы самоконтроля)	Учебно-методическое обеспечение*
<i>гр.1</i>	<i>гр.2</i>	<i>гр.3</i>	<i>гр.4</i>
1.	Введение.	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
2.	Исторический обзор развития плавания и лыжной подготовки.	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата	О: [1-3] Д: [1-3]

		Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	
3.	Общие основы техники лыжной подготовки и плавания	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
4.	Основы техники спортивного плавания и лыжной подготовки	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
5.	Основы техники прикладного плавания и лыжной подготовки	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
6.	Основы обучения и тренировки и лыжной подготовки.	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
7.	Организация и методика работы по плаванию и по лыжной подготовке с детьми.	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
8.	Организация и проведение соревнований по плаванию и по лыжной подготовке.	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]
9.	Планирование и учет работы по плаванию и по лыжной подготовке.	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	О: [1-3] Д: [1-3]

Примечание: О: – основная литература, Д: – дополнительная литература; в скобках – порядковый номер по списку

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы. При выполнении заданий по возможности используйте наглядное представление материала. Система накопления результатов выполнения заданий позволит вам создать копилку знаний, умений и навыков, которую можно использовать как при прохождении практики, так и в будущей профессиональной деятельности.

## **7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

ФОС приведен в приложении 1 к настоящей РПД.

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины/модуля**

### **8.1. Основная литература**

1. Ахметов А.М. Лыжная подготовка студентов в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.М. Ахметов. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. — 119 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64631.html>
2. Степанова М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов [Электронный ресурс] : учебное пособие / М.В. Степанова. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 137 с. — 978-5-7410-1745-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71310.html>
3. Плавание [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. — 40 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65713.html>

### **8.2. Дополнительная литература**

1. Савельева О.Ю. Основы начального обучения плаванию [Электронный ресурс] : учебное пособие / О.Ю. Савельева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский городской педагогический университет, 2012. — 180 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26546.html>
2. Фетищев Н.И. Лыжная подготовка студентов [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.И. Фетищев, В.Б. Вальков, В.А. Николаев. — Электрон. текстовые данные. — Кемерово: Кемеровская государственная медицинская академия, 2008. — 80 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/6148.html>
3. Маглишко Э.У. Спортивное плавание. Путь к успеху. Книга 2 [Электронный ресурс] / Э.У. Маглишко, В.Н. Платонов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Советский спорт, 2012. — 541 с. — 978-5-9718-0562-8. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16834.html>

## **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. e-Library.ru [Электронный ресурс]: Научная электронная библиотека. — URL: <http://elibrary.ru/> (дата обращения 11.05.2018).
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. — URL: <http://cyberleninka.ru/> (дата обращения 11.05.2018).
3. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php> (дата обращения 11.07.2018). — Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения 11.07.2018). — Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.

## 10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Для успешного обучения обучающийся должен готовиться к лекции, которая является важнейшей формой организации учебного процесса. Лекция:

- знакомит с новым учебным материалом,
- разъясняет учебные элементы, трудные для понимания,
- систематизирует учебный материал,
- ориентирует в учебном процессе.

*Подготовка к лекции* заключается в следующем:

- внимательно прочитайте материал предыдущей лекции,
- выясните тему предстоящей лекции (по тематическому плану, по информации лектора),
- ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям,
- постарайтесь определить место изучаемой темы в своей профессиональной подготовке,
- запишите возможные вопросы, которые вы зададите лектору на лекции.

*Подготовка к практическим занятиям:*

- внимательно прочитайте материал лекций, относящихся к данному семинарскому занятию, ознакомьтесь с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям,
- выпишите основные термины,
- ответьте на контрольные вопросы по семинарским занятиям, готовьтесь дать развернутый ответ на каждый из вопросов,
- определите, какие учебные элементы остались для вас неясными и постарайтесь получить на них ответ заранее (до семинарского занятия) во время текущих консультаций преподавателя,
- выполните домашнее задание.

Учтите, что:

- готовиться можно индивидуально, парами или в составе малой группы (последние являются эффективными формами работы);
- рабочая программа дисциплины в части целей, перечню знаний, умений, терминов и учебных вопросов может быть использована вами в качестве ориентира в организации обучения.

*Подготовка к промежуточной аттестации.* К промежуточной аттестации необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить дисциплину в период зачётно-экзаменационной сессии, как правило, показывают не удовлетворительные результаты.

В самом начале учебного курса познакомьтесь с рабочей программой дисциплины и другой учебно-методической документацией, включающими:

- перечень знаний и умений, которыми обучающийся должен владеть;
- тематические планы лекций и практических занятий;
- контрольные мероприятия;
- учебники, учебные пособия, а также электронные ресурсы;
- перечень экзаменационных вопросов (вопросов к зачету).

После этого у вас должно сформироваться чёткое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине. Систематическое выполнение учебной работы на лекциях и практических занятиях позволит успешно освоить дисциплину и создать хорошую базу для прохождения промежуточной аттестации.

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

**11.1. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)**

При осуществлении образовательного процесса применяются информационные технологии, необходимые для подготовки презентационных материалов и материалов к занятиям (компьютеры с программным обеспечением для создания и показа презентаций, с доступом в сеть «Интернет», поисковые системы и справочные, профессиональные ресурсы в сети «Интернет»).

В вузе оборудованы помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду вуза.

**11.2. Перечень программного обеспечения**

Для подготовки презентаций и их демонстрации необходима программа Impress из свободного пакета офисных приложений OpenOffice (или иной аналог с коммерческой или свободной лицензией).

**11.3. Перечень информационных справочных систем**

1. Словари и энциклопедии на Академике [Электронный ресурс] // Академик. – URL: <http://dic.academic.ru>.
2. Электронно-библиотечная система IPRbooks [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>. – Доступ к системе согласно правилам ЭБС и договором университета с ЭБС.

**12. Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины/модуля**

Материально-техническое обеспечение учебного процесса по дисциплине определено нормативными требованиями, регламентируемыми приказом Министерства образования и науки РФ № 986 от 4 октября 2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений», Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки.

Для проведения всех видов учебных занятий по дисциплине и обеспечения интерактивных методов обучения, необходимы столы, стулья (на группу по количеству посадочных мест с возможностью расстановки для круглых столов, дискуссий, прочее); доска интерактивная с рабочим местом (мультимедийный проектор с экраном и рабочим местом); желателен доступ в информационно-коммуникационную сеть «Интернет».

В соответствии с требованиями ФГОС ВО при реализации настоящей дисциплины ОПОП ВО необходимо также учитывать образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обеспечивать условия для их эффективной реализации, а также возможности беспрепятственного доступа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к объектам инфраструктуры образовательного учреждения.