

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

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		4	5
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
Лекции	4	2	2
Семинары	2	2	
Практические занятия	4	2	2
Лабораторные работы	-		
<b>Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>58</b>	<b>30</b>	<b>28</b>
<b>Общая трудоемкость</b>	часы	<b>72</b>	<b>36</b>
	ЗЕ	2	1

#### 6. Самостоятельная работа студента

При изучении раздела студент самостоятельно готовится по следующим темам и выполняет творческие самостоятельные задания:

№ п/п	Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы	Кол-во часов	Вид контроля
1	<p>Положение о физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы.</p> <p><i>Контрольные вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правовые основы физической культуры и спорта.</li> <li>2. Основные направления физического обучения и воспитания студентов.</li> <li>3. Нормативные документы</li> <li>4. Идеиные основы системы физического воспитания.</li> <li>5. Научно-методические основы физического воспитания.</li> <li>6. Программно-нормативные основы физического воспитания.</li> <li>7. Организационные основы физического воспитания.</li> <li>8. Физическая культура и спорт как средство воспитания морально-волевых и психологических качеств у студентов.</li> <li>9. Организация физического воспитания и образования в образовательных организациях</li> <li>10. Документация учителя физической культуры</li> </ol>	4	Контроль самостоятельной работы (в устной и письменной форме)
2	<p>Плавание как предмет профессионально-педагогической деятельности</p> <p><i>Контрольные вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гуманитарная значимость физической культуры и спорта</li> <li>2. Плавание как вид спорта.</li> <li>3. Спортивное плавание как учебный предмет.</li> </ol>	6	Контроль самостоятельной работы (в устной и письменной форме).
3	Планирование прохождения учебного материала по	5	Контроль

	<p>плаванию.</p> <p><i>Контрольные вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Планирование физического воспитания.</li> <li>2. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании</li> <li>3. Планирование прохождения учебного материала по плаванию.</li> <li>4. Принципы и основные правила оздоровительной тренировки.</li> <li>5. Травматизм на занятиях физическими упражнениями и его профилактика.</li> <li>6. Страховка и самостраховка при выполнении физических упражнений.</li> <li>7. Первая помощь при травмах на физкультурно-спортивных занятиях.</li> <li>8. Планирование самостоятельных занятий.</li> <li>9. Основные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ol>		самостоятельной работы (в устной и письменной форме).
4	<p>Особенности организации и содержания урока по плаванию</p> <p><i>Контрольные вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные задачи и этапы обучения плаванию детей</li> <li>2. Опыт зарубежных стран в реализации программы "Обучение плаванию" в рамках школьной программы</li> <li>3. Организация проведения урока плавания в школе</li> <li>4. Цель и задачи системы физкультурного образования студентов.</li> <li>5. Организация учебного процесса по физической культуре в вузе.</li> <li>6. Требования к организации учебных занятий по физической культуре.</li> <li>7. Понятия: здоровье, здоровый образ жизни и здоровый стиль жизни.</li> <li>8. Факторы, оказывающие влияние на здоровье.</li> <li>9. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.</li> <li>10. Личная гигиена и ее роль в формировании здорового образа</li> <li>11. Специфические особенности обучения студентов физической культуре.</li> <li>12. Содержание и организация учебных занятий по физической культуре.</li> </ol>	5	Контроль самостоятельной работы (в устной и письменной форме), контроль практической работы.
5	<p>Методика преподавания плавания в школе</p> <p><i>Контрольные вопросы:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Особенности методики обучения технике плавания спортивными способами школьников младших классов.</li> <li>2. Особенности методики обучения технике плавания спортивными способами школьников средних классов</li> <li>3. Особенности методики обучения технике плавания спортивными способами школьников старших классов.</li> <li>4. Методика проведения учебных занятий по физической</li> </ol>	4	Контроль самостоятельной работы (в устной и письменной форме), контроль практической работы.

	культуре. 5. Проверка и оценка физической подготовленности студентов.		
6	ОРУ и специальные упражнения плавания. <i>Контрольные вопросы:</i> 1. ОРУ применяемых в плавании. 2. Специальные упражнения применяемых в плавании. 3. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.	6	Контроль самостоятельной работы (в устной и письменной форме), контроль практической работы.
7	Организация внеклассной работы, планирование и учёт внеклассной работы. <i>Контрольные вопросы:</i> 1. Основы организации внеклассной работы 2. Планирование и учет внеклассной работы по физической культуре.	6	Контроль самостоятельной работы (в устной и письменной форме), контроль проектной деятельности, контроль практической работы.
8	Занятия внеклассной работы, планирование и учёт внеклассной работы. <i>Контрольные вопросы:</i> 1. Педагогическое руководство организацией внеклассной работы. 2. Формы физкультурно-оздоровительной работы: утренняя гимнастика, гимнастика до занятий, физкультминутки, игры на переменах. занятия с учащимися, отнесёнными к специальной медицинской группе, секции ОФП, спортивные и секции, физкультурные праздники. 3. Планирование и учет внеклассной работы. 4. Рациональное питание, закаливание как компоненты здорового образа жизни. 5. Вредные привычки и борьба с ними.	7	Устный опрос, контроль самостоятельной работы (в устной и письменной форме), контроль проектной деятельности, контроль практической работы.
9	Соревнования по плаванию в школе. <i>Контрольные вопросы:</i> 1. Обязанности судей. 2. Место проведения соревнований на открытой воде. 3. Трасса. 4. Процедура дисквалификации. 5. Отмена соревнований при чрезвычайной ситуации. 6. Фиксация, включая фиксацию времени совершения важных с точки зрения правил вида спорта или значимых для определения результата спортивного соревнования по отдельному виду спорта. 7. Документы планирования соревнований по плаванию в школе. 8. Отчетные документы соревнований по плаванию в школе. 9. Спортивные праздники на воде.	8	Контроль самостоятельной работы (в устной и письменной форме), контроль практической работы.
10	Методика преподавания в вузах, колледжах, ПТУ. <i>Контрольные вопросы:</i>	7	Контроль самостоятельной

	1. Особенности методики обучения технике плавания спортивными способами студентов спортивных вузов. 2. Особенности методики обучения технике плавания спортивными способами студентов не спортивных вузов. 3. Особенности методики обучения технике прикладного плавания студентов военных. пожарных, морских специальностей.		работы (в устной и письменной форме), контроль практической работы. Реферат.
	<b>ИТОГО</b>	<b>58</b>	

**Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы студентов:**

Одним из основных видов деятельности студента является самостоятельная работа, которая включает в себя изучение лекционного материала, учебников и учебных пособий, первоисточников, подготовку сообщений, выступления на групповых занятиях, выполнение заданий преподавателя.

Методика самостоятельной работы предварительно разъясняется преподавателем и в последующем может уточняться с учетом индивидуальных особенностей студентов. Время и место самостоятельной работы выбираются студентами по своему усмотрению с учетом рекомендаций преподавателя.

Самостоятельную работу над дисциплиной следует начинать с изучения программы, которая содержит основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучаемых. Обязательно следует вспомнить рекомендации преподавателя, данные в ходе установочных занятий. Затем – приступить к изучению отдельных разделов и тем в порядке, предусмотренном программой.

Получив представление об основном содержании раздела, темы, необходимо изучить материал с помощью учебника. Целесообразно составить краткий конспект или схему, отображающую смысл и связи основных понятий данного раздела и включенных в него тем. Затем, как показывает опыт, полезно изучить выдержки из первоисточников. При желании можно составить их краткий конспект. Обязательно следует записывать возникшие вопросы, на которые не удалось ответить самостоятельно.

**Некоторые общие рекомендации по изучению литературы.**

1) Всю учебную литературу желательно изучать «под конспект». Чтение литературы, не сопровождаемое конспектированием, даже пусть самым кратким – бесполезная работа. Цель написания конспекта по дисциплине – сформировать навыки по поиску, отбору, анализу и формулированию учебного материала. Эти навыки обязательны для любого специалиста с высшим образованием независимо от выбранной специальности, а тем более это важно для юриста, который работает с текстами (правовыми документами).

2) Написание конспекта должно быть творческим – нужно не переписывать текст из источников, но пытаться кратко излагать своими словами содержание ответа, при этом максимально его структурируя и используя символы и условные обозначения. Копирование и заучивание неосмысленного текста трудоемко и по большому счету не имеет большой познавательной и практической ценности.

3) При написании конспекта используется тетрадь, поля в которой обязательны. Страницы нумеруются, каждый новый вопрос начинается с нового листа,

для каждого экзаменационного вопроса отводится 1-2 страницы конспекта. На полях размещается вся вспомогательная информация – ссылки, вопросы, условные обозначения и т.д.

4) В идеале должен получиться полный конспект по программе дисциплины, с выделенными определениями, узловыми пунктами, примерами, неясными моментами, проставленными на полях вопросами.

5) При работе над конспектом обязательно выявляются и отмечаются трудные для самостоятельного изучения вопросы, с которыми уместно обратиться к преподавателю при посещении установочных лекций и консультаций, либо в индивидуальном порядке.

6) При чтении учебной и научной литературы всегда следить за точным и полным пониманием значения терминов и содержания понятий, используемых в тексте. Всегда следует уточнять значения по словарям или энциклопедиям, при необходимости записывать.

7) При написании учебного конспекта обязательно указывать все прорабатываемые источники, автор, название, дата и место издания, с указанием использованных страниц.

#### *Литература:*

- 1 Бурлыков, В.Д. Организация и проведение соревнований по плаванию [Электронный ресурс] / В.В. Габуншин, Д.П. Церенов, В.Д. Бурлыков .— Элиста : Калмыцкий государственный университет, 2013 .— 19 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/299406>
- 2 Дрокова, В. А. Теория и методика обучения плаванию [Электронный ресурс] : курс лекций / В. А. Дрокова .— Хабаровск : ДВГАФК, 2014 .— 189 с. : ил. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/284521> (есть соревнования и техника)
- 3 Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание [Электронный ресурс] : учеб. пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева, Е.С. Жукова, М.Д. Бакшеев, Сиб. гос. ун-т физ. культуры и спорта .— Омск : Изд-во СибГУФК, 2016 .— 121 с. : ил. — Авт. указаны на обороте тит. л. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/640995>
- 4 Шалаева, И.Ю. Краткий словарь спортивных терминов по плаванию [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие / Д.Г. Овечкин, И.Ю. Шалаева .— Волгоград : ВГАФК, 2010 .— 62 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/229001>
- 5 Правила вида спорта «плавание» [Электронный ресурс] / Всероссийская Федерация плавания URL: [http://www.russwimming.ru/sites/default/files/documents/2016/pravila\\_plavanie.pdf](http://www.russwimming.ru/sites/default/files/documents/2016/pravila_plavanie.pdf) (дата обращения: 20.08.2017)
- 6 Общие правила ФИНА (2017-2021) [Электронный ресурс] / Всероссийская Федерация плавания URL: [http://www.russwimming.ru/sites/default/files/documents/2018/FINA\\_all\\_rules2017\\_2021\\_25.02.2019.pdf](http://www.russwimming.ru/sites/default/files/documents/2018/FINA_all_rules2017_2021_25.02.2019.pdf) (дата обращения: 20.08.2017)
- 7 Правила ФИНА по плаванию (2017-2021) [Электронный ресурс] / Всероссийская Федерация плавания URL: [http://www.russwimming.ru/sites/default/files/documents/2018/FINArules\\_swim2017\\_2021.pdf](http://www.russwimming.ru/sites/default/files/documents/2018/FINArules_swim2017_2021.pdf) (дата обращения: 20.08.2017)
- 8 Правила ФИНА по плаванию на открытой воде (2017-2021) [Электронный ресурс] / Всероссийская Федерация плавания URL:

[http://www.russwimming.ru/sites/default/files/documents/2018/FINARules\\_swimOW2017\\_2021.pdf](http://www.russwimming.ru/sites/default/files/documents/2018/FINARules_swimOW2017_2021.pdf) (дата обращения 20.08.2017)

9 Требования к бассейнам, их оснащение и оборудование [Электронный ресурс] / Всероссийская Федерация плавания URL:

[http://www.russwimming.ru/sites/default/files/documents/2018/FINARules\\_pools2017\\_2021.pdf](http://www.russwimming.ru/sites/default/files/documents/2018/FINARules_pools2017_2021.pdf) (дата обращения 20.08.2017)

## 7. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

### 7.1. Показатели и критерии оценивания компетенций на этапе изучения дисциплины

Компетенции	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения компетенций
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<b>Т.С/03.6</b> Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки.	<b>Знает:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели;</li><li>- основы организации здорового образа жизни;</li><li>- правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту;</li><li>- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС;</li><li>- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.</li></ul> <b>Умеет:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;</li><li>- планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;</li><li>- проводить занятия по общей физической подготовке;</li><li>- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;</li><li>- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.</li></ul> <b>Имеет опыт:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использованию средств</li></ul>

Компетенции	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения компетенций
		<p>физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.</li> </ul>
<p><b>ПК-3.</b> Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.</p>	<p><b>Т.Д/03.6</b> Проведение тренировочных занятий с занимающимися на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различия в подготовке спортсменов различного пола, возраста и уровня подготовленности;</li> <li>- направления индивидуализации подготовки спортсменов;</li> <li>- способы корректировки планов подготовки с учётом индивидуальных особенностей спортсменов (команды) в ИВС;</li> <li>- подходы к индивидуализации спортивной подготовки в ИВС;</li> <li>- особенности подготовки юных спортсменов, высококвалифицированных спортсменов и женщин в ИВС</li> <li>- методики индивидуального отбора в ИВС;</li> <li>- индивидуальные характеристики выдающихся спортсменов в ИВС.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять критерии индивидуализации тренировочного и соревновательного процесса;</li> <li>- оценивать индивидуальный потенциал спортсменов в ИВС;</li> <li>- описывать индивидуальные различия в величине нагрузок для спортсменов разной квалификации, подбирать соответствующие задачи, средства и методы развития физических способностей;</li> <li>- разрабатывать индивидуальный план спортивной подготовки;</li> <li>- подбирать соответствующие задачи, средства и методы в различных видах подготовки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов.</li> </ul> <p><b>Иметь опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обоснования и корректировки планов спортивной подготовки с учётом индивидуальных особенностей спортсменов (команды) в ИВС;</li> <li>- выявления наиболее перспективных спортсменов для их дальнейшего</li> </ul>

Компетенции	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения компетенций
		спортивного совершенствования; - отбора и применения наиболее эффективных методов индивидуальной мотивации для подготовки спортсмена к соревнованиям.
<p><b>ПК-5.</b> Способен осуществлять руководство организацией судейства спортивного соревнования.</p>	<p><b>T.F/03.6</b> Организация соревновательной деятельности спортивной команды <b>T.D/04.6</b> Управление систематической соревновательной деятельностью занимающихся. <b>СС.F/01.5</b> Обеспечение выполнения правил вида спорта при подготовке спортивных соревнований. <b>СС.F/02.5</b> Обеспечение выполнения правил вида спорта во время проведения спортивных соревнований. <b>СС.F/03.5</b> Организация проведения спортивного соревнования. <b>СС.F/05.5</b> Организация подготовки отчетности об итогах спортивного соревнования, мероприятия по выполнению населением различных возрастных групп нормативов испытаний (тестов).</p>	<p><b>Знать:</b> методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; положение или регламент и расписание спортивных соревнований; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; антидопинговое законодательство Российской Федерации; правила соревнований по ИВС, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; виды и организацию соревнований в ИВС; <b>Уметь:</b> оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий; составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу; организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по ИВС; определять справедливость судейства; применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе; использовать собственный соревновательный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов. <b>Иметь опыт:</b> подготовки положения о соревновании; участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия; участия в судействе спортивных соревнований по ИВС.</p>
<p><b>ПК-11.</b> Способен</p>	<p><b><u>ПС 05.003</u></b></p>	<p><b>Знать:</b> методики обучения и контроля</p>

Компетенции	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения компетенций
<p>проводить занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возрастов, учащимися средних специальных и высших учебных заведений</p>	<p><b>A/01.5</b> Разработка планов тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся</p> <p><b>A/02.5</b> Проведение тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся</p> <p><b><u>ПС 01.001</u></b></p> <p><b>V/01.5</b> Педагогическая деятельность по реализации программ дошкольного образования</p> <p><b>V/02.6</b> Педагогическая деятельность по реализации программ начального общего образования</p> <p><b>V/03.6</b> Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования</p> <p><b><u>ПС 01.003</u></b></p> <p><b>A/01.6</b> Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы.</p>	<p>техники плавания; организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; характеристику средств, методов, форм контроля результатов образовательной деятельности; методику оценки физической подготовленности занимающихся разных возрастных групп.</p> <p><b>Уметь:</b> применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач; контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств плавания; оценивать качество выполнения упражнений в плавании и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в плавании подбирать приемы и средства для их устранения; осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; формировать основы физкультурных знаний; нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся; осуществлять контроль физической</p>

Компетенции	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения компетенций
	<p><b>ПС 01.004</b>  <b>А/01.6</b> Организация учебной деятельности обучающихся по освоению учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) программ профессионального обучения, СПО и (или) ДПП</p>	<p>подготовленности и применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических способностей  <b>Иметь опыт:</b> проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации; применения средств, методов, приемов и форм обучения и воспитания на уроках физической культуры, в учебно-тренировочном процессе и физкультурно-оздоровительных занятиях различных слоев населения; оценивания результатов освоения образовательной деятельности; оценки и контроля физических способностей и функционального состояния обучающихся, техники выполнения физических упражнений; проведения занятий по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возрастов, учащимися средних специальных и высших учебных заведений.</p>

## 7.2 Типовые контрольные задания или иные материалы

### 7.2.1 Формы текущего, промежуточного и итогового контроля

**А. Текущая аттестация** проводится в виде:

- а) устного опроса;
- б) контроль практической работы;
- в) выполнения практических требований.
- г) Реферативная работа.

**В. Промежуточная аттестация** по данной дисциплине не предусмотрена.

**С. Итоговая аттестация** по дисциплине проводится в форме зачета.

### Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
УК-7.	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		
Пороговый уровень (удовл.)	<b>Знает:</b> - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; - основы организации здорового образа жизни; - правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; - методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; - основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования.	Опрос устный, собеседование (индивидуальное, групповое)
Стандартный уровень (хорошо)	<b>Умеет:</b> - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; - планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; - проводить занятия по общей физической подготовке; - соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений; - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности.	Практическая работа, решение ситуационных задач в ходе деловой игры
Эталонный уровень (отлично)	<b>Имеет опыт:</b> - проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; - владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; - самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.	Практическая работа, практические контрольные задания, контрольные нормативы
<b>ПК-3.</b> Способен реализовывать индивидуальный подход в процессе спортивной подготовки.		
Пороговый уровень (удовл.)	<b>Знать:</b> - различия в подготовке спортсменов различного пола, возраста и уровня подготовленности; - направления индивидуализации подготовки спортсменов; - способы корректировки планов подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов (команды) в ИВС; - подходы к индивидуализации спортивной подготовки в ИВС; - особенности подготовки юных спортсменов, высококвалифицированных спортсменов и женщин в ИВС	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме), контроль практической

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методики индивидуального отбора в ИВС;</li> <li>- индивидуальные характеристики выдающихся спортсменов в ИВС.</li> </ul>	работы.
Стандартный уровень (хорошо)	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять критерии индивидуализации тренировочного и соревновательного процесса;</li> <li>- оценивать индивидуальный потенциал спортсменов в ИВС;</li> <li>- описывать индивидуальные различия в величине нагрузок для спортсменов разной квалификации, подбирать соответствующие задачи, средства и методы развития физических способностей;</li> <li>- разрабатывать индивидуальный план спортивной подготовки;</li> <li>- подбирать соответствующие задачи, средства и методы в различных видах подготовки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов.</li> </ul>	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме), контроль практической работы.
Эталонный уровень (отлично)	<p><b>Иметь опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обоснования и корректировки планов спортивной подготовки с учётом индивидуальных особенностей спортсменов (команды) в ИВС;</li> <li>- выявления наиболее перспективных спортсменов для их дальнейшего спортивного совершенствования;</li> <li>- отбора и применения наиболее эффективных методов индивидуальной мотивации для подготовки спортсмена к соревнованиям.</li> </ul>	Устный опрос, тестирование письменное, контроль самостоятельной работы студентов, контроль практической работы, выполнение практических требований.
<b>ПК-5. Способен осуществлять руководство организацией судейства спортивного соревнования</b>		
Пороговый уровень (удовл.)	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; положение или регламент и расписание спортивных соревнований;</li> <li>правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние;</li> <li>антидопинговое законодательство Российской Федерации;</li> <li>правила соревнований по ИВС, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; виды и организацию соревнований в ИВС;</li> </ul>	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
	состав судейской коллегии по ИВС и функции отдельных спортивных судей.	
Стандартный уровень (хорошо)	<b>Уметь:</b> оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий; составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу; организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по ИВС; определять справедливость судейства; применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе; использовать собственный соревновательный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов.	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме), контроль практической работы.
Эталонный уровень (отлично)	<b>Иметь опыт:</b> подготовки положения о соревновании; участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия; участия в судействе спортивных соревнований по ИВС.	Устный опрос, тестирование письменное, контроль самостоятельной работы студентов, контроль практической работы, выполнение практических требований.
<b>ПК-11.</b> Способен проводить занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возрастов, учащимися средних специальных и высших учебных заведений		
Пороговый уровень (удовл.)	<b>Знать:</b> методики обучения и контроля техники плавания; организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; характеристику средств, методов, форм контроля результатов образовательной деятельности; методику оценки физической подготовленности занимающихся разных возрастных групп.	Устный опрос, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).
Стандартный уровень	<b>Уметь:</b> применять методы организации учебной	Устный опрос,

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
(хорошо)	<p>деятельности на занятиях по, плаванию с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач; контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств плавания; оценивать качество выполнения упражнений в плавании и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в плавании подбирать приемы и средства для их устранения; осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; формировать основы физкультурных знаний; нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся; осуществлять контроль физической подготовленности и применять контрольные упражнения для определения уровня развития физических способностей</p>	<p>контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме), контроль практической работы.</p>
Эталонный уровень (отлично)	<p><b>Иметь опыт:</b> проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений; проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации; применения средств, методов, приемов и форм обучения и воспитания на уроках физической культуры, в учебно-тренировочном процессе и физкультурно-оздоровительных занятиях различных слоев населения; оценивания результатов освоения образовательной деятельности; оценки и контроля физических способностей и функционального состояния обучающихся, техники выполнения физических упражнений; проведения занятий по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возрастов, учащимися</p>	<p>Устный опрос, тестирование письменное, контроль самостоятельной работы студентов, контроль практической работы, выполнение практических требований.</p>

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
	средних специальных и высших учебных заведений.	

## 7.2.2 Тестовые задания по дисциплине

### Примерные варианты тестовых заданий

*Инструкция:* Тесты включают в себя 20 вопросов. Внимательно прочитайте каждый вопрос и предлагаемые варианты ответа. Отвечайте только после того, как Вы поняли вопрос и проанализировали все варианты ответов. Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны. Если какой-то вопрос вызывает у Вас затруднение, пропустите его и постарайтесь выполнить те, в ответах на которые Вы уверены. К пропущенным заданиям Вы сможете вернуться, если у Вас останется время. К каждому вопросу предложено 4 варианта ответов (варианты 1, 2, 3, 4). Выберите 1 ответ, который является, по вашему мнению, правильным. В бланке ответов поставьте условный знак в клетке напротив цифры, соответствующей правильному ответу.

**1. Значимость процесса физической культуры проявляется:**

- 1) в здоровье, физическом и психическом благополучии, физическом совершенстве;
- 2) в здоровом образе жизни, физическом развитии индивидуума;
- 3) в повышении уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- 4) в получении высоких спортивных разрядов.

**2. В основное учебное отделение зачисляются студенты:**

1) не имеющие отклонения в состоянии здоровья, но физически слабо подготовленные;

- 2) имеющие отклонения в состоянии здоровья;
- 3) имеющие хорошую общую физическую и спортивную подготовленность;
- 4) не имеющие отклонений в состоянии здоровья.

**3. Физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация являются составными частями:**

- 1) физической подготовленности;
- 2) физической культуры;
- 3) физического совершенства;
- 4) физкультурного образования.

**4. Часть физической культуры, которая выступает фактором основного физического образования и обеспечения базового уровня общей физической подготовленности, является:**

- 1) профессионально-прикладной;
- 2) оздоровительно-реабилитационной;
- 3) базовой;
- 4) фоновой.

**5. Какой принцип обучения студентов основывается на научных данных и научном прогнозировании:**

- 1) принцип научности;
- 2) принцип специальной направленности;
- 3) принцип демократизации;
- 4) принцип народности.

**6. Содержание программы физического воспитания студентов на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту включает в себя:**

- 1) разрядные нормативы и требования по видам спорта;
- 2) методики занятий физическими упражнениями;
- 3) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;
- 4) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

**7. К какому уровню управления в ВУЗе относится решение вопросов обучения, воспитания и подготовки квалифицированных специалистов в области физической культуры:**

- 1) государственному;
- 2) региональному;
- 3) федеральному;
- 4) местному (вузовскому)

**8. Показателями, характеризующими физическое развитие человека, являются:**

- 1) показатели здоровья, телосложения и развития физических качеств;
- 2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- 3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- 4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

**9. Компонент деятельности преподавателя, проявляющийся в умении общаться с обучаемыми, коллегами и поддерживать с ними нормальные взаимоотношения, называется:**

- 1) организаторским;
- 2) гностическим;
- 3) конструктивным;
- 4) коммуникативным.

**10. На какие учебные отделения делят всех студентов, занимающихся физической культурой:**

- 1) подготовительное, основное, медицинское;
- 2) основное, специальное, спортивное;
- 3) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
- 4) общеподготовительное и профессионально-прикладное.

**11. Специализированным видом физического воспитания, осуществляемым в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии является:**

- 1) профессионально-прикладная физическая подготовка;
- 2) базовая физическая культура;
- 3) утренняя гигиеническая гимнастика;
- 4) спорт.

**12. Какие виды учета используются при проверке и оценке знаний студента по ФК:**

- 1) подготовительный, оперативный, итоговый;
- 2) предварительный, оперативный, итоговый;

- 3) учет по ОФП и СФП;
- 4) учет по ОФП и итоговый.

**13. Какая форма организации занятий со студентами является основной в высших учебных заведениях:**

- 1) спортивные секции;
- 2) учебные занятия;
- 3) соревнования;
- 4) самостоятельные занятия физической культурой.

**14. Интенсивность нагрузки на занятиях физической культурой со студентами делится на:**

- 1) малую, большую;
- 2) малую, среднюю, большую и максимальную;
- 3) малую, большую и максимальную;
- 4) среднюю, большую, максимальную;

**15. Какие виды занятий проводятся со студентами, не справляющимися с зачетными требованиями, а также желающими углубить свои знания по вопросам физической культуры и спорта:**

- 1) лекционные занятия;
- 2) учебно-методические занятия;
- 3) учебно-тренировочные занятия;
- 4) индивидуальные и индивидуально-групповые дополнительные занятия.

**16. Тестами обязательными при определении уровня физической подготовленности студентов являются:**

- 1) бег 200 м, в висе поднимание ног до касания перекладины, плавание вольным стилем;
- 2) бег 100 м, подтягивание на перекладине, бег на 3000 м;
- 3) прыжок в длину с места, сгибание и выпрямление рук в упоре лежа, бег на 2000 м;
- 4) прыжок в высоту с разбега, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, бег на лыжах 5 км.

**17. Тестами обязательными при определении уровня физической подготовленности студенток являются:**

- 1) бег 200 м, подтягивание в висе лежа, плавание вольным стилем 50 м;
- 2) бег 100 м, поднимание (сед) и опускание туловища из исходного положения лежа, бег на 2000 м;
- 3) прыжок в длину с места, приседание на одной ноге (опора на стенку), бег на 1000 м;
- 4) прыжок в высоту с разбега, сгибание и выпрямление рук в упоре лежа, бег на лыжах 3 км.

**18. Основным специфическим средством физического воспитания являются:**

- 1) физические упражнения;
- 2) 2) естественные силы природы;
- 3) 3) социально-бытовые и гигиенические факторы;
- 4) 4) материально-технические средства.

**19. Какой вид соревнований необходимо проводить в целях комплектования сборных команд ВУЗа:**

- 1) массовые соревнования
- 2) товарищеские встречи
- 3) классификационные
- 4) отборочные

**20. Использование средств физического воспитания при организации отдыха и культурного досуга в выходные дни и период каникул для укрепления здоровья является..... направлением:**

- 1) оздоровительно-рекреативным;
- 2) гигиеническим;
- 3) общеподготовительным;
- 4) спортивным.

Ключ к тестовому заданию для самоконтроля по дисциплине «Физическая культура»

Номер вопроса	Номер ответа	Номер вопроса	Номер ответа
1	1	11	1
2	1	12	2
3	2	13	2
4	3	14	2
5	1	15	4
6	4	16	2
7	4	17	2
8	1	18	2
9	4	19	4
10	2	20	1

### 7.2.3 Вопросы к зачету

1. Правовые основы физической культуры и спорта.
2. Гуманитарная значимость физической культуры и спорта.
3. Основные направления физического обучения и воспитания студентов.
4. Идеиные основы системы физического воспитания.
5. Научно-методические основы физического воспитания.
6. Программно-нормативные основы физического воспитания.
7. Организационные основы физического воспитания.
8. Физическая культура и спорт как средство воспитания морально-волевых и психологических качеств у студентов.
9. Цель и задачи системы физкультурного образования студентов.
10. Организация учебного процесса по физической культуре в вузе.
11. Требования к организации учебных занятий по физической культуре.
12. Понятия: здоровье, здоровый образ жизни и здоровый стиль жизни.
13. Факторы, оказывающие влияние на здоровье.
14. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
15. Личная гигиена и ее роль в формировании здорового образа жизни.
16. Принципы и основные правила оздоровительной тренировки.
17. Травматизм на занятиях физическими упражнениями и его профилактика.
18. Страховка и самостраховка при выполнении физических упражнений.
19. Первая помощь при травмах на физкультурно-спортивных занятиях.

20. Планирование самостоятельных занятий.
21. Основные формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.
22. Специфические особенности обучения студентов физической культуре.
23. Содержание и организация учебных занятий по физической культуре.
24. Методика проведения учебных занятий по физической культуре.
25. Проверка и оценка физической подготовленности студентов.
26. Учет и отчетность по физической культуре и спорту.
27. Особенности занятий физическими упражнениями со студентками в «критические дни».
28. Рациональное питание, закаливание как компоненты здорового образа жизни.
29. Вредные привычки и борьба с ними.
30. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями.

### **7.3. Методические рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов**

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах. Предполагаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Профессорско-педагогический состав знакомится с психолого-физиологическими особенностями обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, индивидуальными программами реабилитации инвалидов (при наличии). При необходимости осуществляется дополнительная поддержка преподавания тьюторами, психологами, социальными работниками, прошедшими подготовку ассистентами. В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе предполагается использовать социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.

Медиа материалы также следует использовать и адаптировать с учетом индивидуальных особенностей обучения лиц с ОВЗ.

Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования).

Материально-техническое обеспечение предусматривает приспособление аудиторий к нуждам лиц с ОВЗ.

Форма проведения аттестации для студентов-инвалидов устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для студентов с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:

- в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);

- в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
  - методом чтения ассистентом задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).
- Студентам с инвалидностью увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких студентов предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:
- письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
  - выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
  - устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).
- При необходимости для обучающихся с инвалидностью процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

## 8. Перечень литературы

необходимый для освоения дисциплины (модуля)

### Основная литература:

- 1 Бурлыков, В.Д. Организация и проведение соревнований по плаванию [Электронный ресурс] / В.В. Габуншин, Д.П. Церенов, В.Д. Бурлыков.— Элиста: Калмыцкий государственный университет, 2013.— 19 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/299406>
- 2 Дрокова, В. А. Теория и методика обучения плаванию [Электронный ресурс]: курс лекций / В. А. Дрокова.— Хабаровск : ДВГАФК, 2014.— 189 с.: ил. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/284521> (есть соревнования и техника)
- 3 Мельников, В.С. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / В.С. Мельников. – Оренбург: ОГУ, 2002. – 109 с. – Режим доступа : <https://lib.rucont.ru/efd/213113>
- 4 Основные понятия физической культуры и спорта. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Визуальная лекция. [Электронный ресурс] / О.В. Панина, Т.Г. Шишкина. – 2014. – 38 с. – Режим доступа : <https://lib.rucont.ru/efd/235674>
- 5 Шалаева, И.Ю. Краткий словарь спортивных терминов по плаванию [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Д.Г. Овечкин, И.Ю. Шалаева .— Волгоград : ВГАФК, 2010 .— 62 с. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/229001>
- 6 Правила вида спорта «плавание» [Электронный ресурс] / Всероссийская Федерация плавания URL: [http://www.russwimming.ru/sites/default/files/documents/2016/pravila\\_plavanie.pdf](http://www.russwimming.ru/sites/default/files/documents/2016/pravila_plavanie.pdf) (дата обращения: 20.07.2018)

### Дополнительная литература:

- 7 Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014. — 64 с. — ISBN 978-5-09-032931-6.
- 8 Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

- 9 Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. А. Ю. Патрикеев. — М.: ВАКО, 2014. — 240 с.
- 10 Физическая культура. Методические рекомендации. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2017. — 191 с.

### **9. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины**

#### **9.1. Электронные библиотечные системы**

1. Научная электронная библиотека Elibrary [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: <http://elibrary.ru>
2. Электронно-библиотечная система «Национальный-цифровой ресурс РУКОНТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/search>
3. Электронный каталог АИБС «Марк-SQL» НПО «Информ-система» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.lesgaft.spb.ru/MarcWeb2/Default.asp>
4. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/>
5. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru>
6. Электронная библиотека Юрайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>

#### **9.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы**

1. Информационная система «единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru>
2. Министерство здравоохранения РФ [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: <https://www.rosminzdrav.ru/ru>
3. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru>
4. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru>
5. Министерство просвещения Российской Федерации Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>
6. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: <http://obrnadzor.gov.ru/ru/>
7. Федеральный портал «российское образование» [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: <http://www.edu.ru>
8. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс]: [официальный сайт].-Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>
9. Антидопинговое агентство "Русада" [Электронный ресурс]: [официальный сайт]. – Режим доступа: <http://rusada.ru>
10. Всемирное антидопинговое агентство [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.wada-ama.org>
11. Медицинская информационная сеть [Электронный ресурс].-Режим доступа: <https://www.medicinform.net>

12. Новости спорта глухих [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.deafsport.ru>
13. Новости спортивного плавания [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.swimnews.com>
14. Спортивная Россия открытая платформа [Электронный ресурс]: [ресурсная площадка]. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru>
15. Видео по плаванию [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://swim-video.ru>
16. Сайт о плавании [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://plavaem.info>

#### **Научно-поисковые системы**

1. Google Академия [Электронный ресурс]: [поисковый ресурс]. –Режим доступа: <https://scholar.google.ru/>

#### **Энциклопедии, справочники, словари**

1. ANATOMIYONLINE.RU - Анатомический словарь online, остеология [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://anatomyonline.ru>
2. Анатомия. Виртуальный атлас. Строение человека [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.e-anatomy.ru>
3. РУБРИКОН: крупнейший энциклопедический ресурс Рунета [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.rubricon.com>
4. Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://docs.cntd.ru/>

#### **Библиотеки**

1. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.rsl.ru>
2. Library.ru - информационно-справочный портал [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.library.ru>
3. Сигла - служба поиска библиографических записей в электронных каталогах библиотек России и зарубежных стран [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://sigla.ru>
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>
5. Библиотека естественных наук РАН [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.benran.ru>
6. Библиотека Российской академии наук [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rasl.ru>
7. Библиотека советской физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sportlib.su>
8. Государственная научно-педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.gnpbu.ru>
9. Государственная публичная историческая библиотека России [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.shpl.ru>
10. Президентская библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.prlib.ru>
11. Российская национальная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://nlr.ru>
12. Медицинская библиотека BooksMed [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.booksmed.com>
13. Библиотека международной спортивной информации [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://sportfiction.ru>

14. Спортивная электронная библиотека [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://sportfiction.ru>

#### **Федерации, ассоциации и союзы**

1. Всероссийская федерация плавания [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.russwimming.ru>
2. Всероссийская Федерация спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fpoda.ru>
3. Всероссийская федерация полиатлона [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.polyathlon.ru>
4. Европейская лига плавания ЛЕН [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www2.len.eu/>
5. Международный олимпийский комитет [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.olympic.org>
6. Международная федерация плавания ФИНА [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fina.org/>
7. Общероссийская спортивная федерация спорта глухих [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://osfsg.ru>
8. Олимпийский комитет России [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://olympic.ru>
9. Паралимпийский комитет России [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://paralymp.ru>
10. Федерация гребного спорта России [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://rowingrussia.ru>
11. Федерация современного пятиборья [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.pentathlon-russia.ru>
12. Федерация спорта слепых [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.fss.org.ru>

#### **Периодические издания**

1. Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.afkonline.ru>
2. Вестник спортивной науки [Электронный ресурс].- Режим доступа: [http://www.vniifk.ru/journal\\_vsn.php](http://www.vniifk.ru/journal_vsn.php)
3. Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.mediasphera.ru>
4. Журнал Российской ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://sportmed.ru>
5. Культура физическая и здоровье [Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: <http://kultura-fiz.vspu.ac.ru>
6. Лечебная физкультура и спортивная медицина [Электронный ресурс]: научно-методический журнал.- Режим доступа: <http://lfksport.ru>
7. Мир спорта [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.sportedu.by/zhurnal-mir-sporta-o-studentah-bgufk>
8. Советский спорт Издательство [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sovsportizdat.ru>
9. Советский спорт 95 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sovsport.ru>
10. Спорт в школе [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://spo.1sep.ru/index.php>
11. Спорт день за днем [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.sportsdaily.ru>

12. Спорт экспресс [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.sport-express.ru>
13. Спортивная панорама - старейшее специализированное издание в Белоруссии [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://sportpanorama.by>
14. Спортивное право [Электронный ресурс]: [научно – практический журнал].- Режим доступа: <https://sciencesport.ru/ru/taxonomy/term/21>
15. Спортивный психолог [Электронный ресурс]: [научно – практический журнал].- Режим доступа: <http://www.sport-psy.ru/content/o-zhurnale>
16. Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.teoriya.ru/ru>
17. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://lesgaft-notes.spb.ru/ru>
18. Физкультура и спорт (журнал) [Электронный ресурс]:[официальный сайт].- Режим доступа: <http://www.fismag.ru>
19. Журналы ВАК [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://arhvak.minobrnauki.gov.ru/87>

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины**

### *Методические указания по использованию материалов рабочей программы учебной дисциплины*

При изучении материалов РПУД особое внимание следует обратить на объем дисциплины и виды учебной работы п. 4 содержание учебного материала в п. 5.

Подробного изучения требует п. 7 – оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.

#### *Методические указания по подготовке к лекционным занятиям*

Приступая к изучению материала по дисциплине «Прикладная физическая культура: спортивно-педагогическое совершенствование» помните, что, посещая лекционные занятия, Вы приобретете более надежные знания, так как работа с преподавателем дает неоспоримое преимущество - общение. Вы всегда можете задать интересующий вопрос и получить ответ. Сообщение материала сопровождается мультимедийными презентациями и упрощает понимание, кроме того, изложение информации преподавателем связано с использованием примеров.

#### *Порядок усвоения теоретических разделов дисциплины*

1. Ознакомиться с требованиями рабочей программы дисциплины и методическими указаниями по конкретному разделу.
2. Изучить учебный материал определенного раздела по рекомендуемой литературе и составить конспект.
3. Дать ответы на вопросы для самостоятельной подготовки (в письменной или устной форме).

#### *Рекомендации по работе с литературой*

В разделе 8 настоящего учебно-методического комплекса представлена основная и дополнительная литература, в разделе 9 дан перечень ресурсов информационно-коммуникативной сети Internet, необходимый для освоения дисциплины. Не следует пользоваться только основной литературой или только дополнительной. Также не

целесообразно использовать только Интернет ресурсы для подготовки вопросов, зачастую отдельные сведения требуют уточнения.

При работе с литературой и подготовке к занятию студентам рекомендуется составлять для себя краткий план ответа или конспект по изучаемому вопросу и выписывать наиболее трудные для запоминания термины и понятия.

#### *Разъяснения по поводу работы с тестовой системой*

Одной из форм текущего контроля знаний является тестирование. Тестовая система содержит основные определения, вопросы и теоретические положения из изучаемых тем соответствующих разделов. Вопросы тестирования предполагают оценку знаний и умений студентов в рамках преподаваемой дисциплины. Вопросы охватывают весь материал курса и используются в том числе и для студентов, по каким-либо причинам, не получившим оценку за семинарское занятие или как способ оценки всех знаний полученных по итогам изучения курса (как правило, используется во время коллоквиумов).

Для успешной сдачи тестов студентам предлагается внимательно изучить методические рекомендации по конкретным темам дисциплины. Особое внимание следует обратить на знание основных понятий, правил, требований, законов и т.п.

При работе с тестами необходимо внимательно прочитать вопрос, взвешивать и проанализировать возможные варианты своих ответов, затем прочитать предлагаемые ответы и выбрать среди них правильный.

#### *Рекомендации по подготовке к зачету*

Условия допуска к зачету преподаватель обязан сообщить о них студентам на первом занятии.

Для успешной подготовки к зачету студенту необходимо иметь перечень зачетных вопросов, конспекты занятий.

При подготовке к зачету, целесообразно воспользоваться вопросами к зачету и ответить на них в письменной или устной форме.

При поиске ответов на вопросы целесообразно воспользоваться рекомендуемыми источниками специальной литературы (как основной, так и дополнительной). Возникшие затруднения при ответе на вопросы можно уточнить на консультации у преподавателя.

Теоретической основой данного курса является учебный материал дисциплины: «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)», «Теория и методика обучения плаванию», «Совершенствование спортивно-педагогического мастерства в избранном виде спорта», «Теория и методика избранного вида спорта (плавание)».

#### *Основные требования к письменной реферативной работе (доклад, реферат, сообщение)*

Письменная реферативная работа выполняется студентами самостоятельно, во время, предусмотренное рабочей учебной программой для самостоятельной работы по дисциплине. Студент выбирает тему работы из предложенного списка, причем темы в одной учебной группе не должны дублироваться. Допускается возможность подготовки работы по теме, не включенной в тематику, но особо заинтересовавшей студента. В этом случае студент согласовывает предполагаемую тему с преподавателем.

После выбора темы автору работы необходимо составить ее развернутый план, предусматривающий выделение основных проблем. Далее необходимо перейти к отбору и изучению научной литературы, данных статистики и осмыслению фактов общественной

жизни. Подбранную литературу необходимо читать с карандашом в руках, обдумывать прочитанное, а затем выделять наиболее сложные, и значимые места. Целесообразно делать выписки, содержащие новейшие данные статистики, наиболее свежие и интересные факты.

После изучения литературы и осмысления основных проблем темы необходимо приступить к изложению материала письменной работы.

Письменная реферативная работа имеет следующую структуру:

титульный лист;

оглавление;

введение;

основная часть;

заключение;

список использованной литературы.

Оптимальный объем работы:

доклад – 3-5 с.

реферат – 25-30 с.;

Работа должна быть написана научным языком. Текст может быть набран на компьютере на одной стороне листа. Шрифт TimesNewRoman, цвет черный, кегль 13-14, полуторный интервал. Размеры полей: верхнее и нижнее поля – 2 см., левое поле – 3 см., правое 1,5 см. Нумерация страниц производится последовательно, начиная со 2-го листа, (титульный лист не нумеруется). Каждый новый раздел должен начинаться с новой страницы. Цитаты должны быть взяты в кавычки. В ссылке на цитируемый источник необходимо указать: фамилию, инициалы автора, название цитируемой работы, место и год издания, страницу. Письменная работа должна быть сброшюрована. Желательно при защите реферативной работы иметь с собой электронный вариант работы.

Заголовки разделов и подразделов следует печатать на отдельной строке с прописной буквы без точки в конце, не подчеркивая. Выравнивание по центру или по левому краю.

Отбивка: перед заголовком – 12 пунктов, после – 6 пунктов.

Титульный лист: в верхней части титульного листа пишется «ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА», далее буквами увеличенного кегля указывается тип («Реферат») и тема работы, ниже в правой половине листа – информация, кто выполнил и кто проверяет работу. В центре нижней части титульного листа пишется город и год выполнения.

Библиографические ссылки в тексте реферата оформляются в виде номера источника в квадратных скобках.

Оформление библиографического списка: в реферативных трудах следует располагать в порядке появления ссылок в тексте работы или алфавитном порядке фамилий первых авторов (заглавий).

Сведений об источниках, включаемых в список, необходимо давать в соответствии с требованиями [ГОСТ 7.0.99-2018](#) с обязательным приведением названий работ.

Реферат представляет собой краткое точное изложение содержания первичного документа в текстовой форме, включающее основные фактические сведения и выводы, без дополнительной интерпретации или критических замечаний автора реферата.

Необходимо грамотно и логично изложить основные идеи по заданной теме, содержащиеся в нескольких источниках и сгруппировать их.

*Образец титульного листа реферата*

<p>ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ</p> <p>«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»</p> <p>Факультет физической культуры и спорта</p> <p>Кафедра теории и методики водных видов спорта</p> <p>НАЗВАНИЕ ТЕМЫ</p>          <p style="text-align: right;">Студент-исполнитель _____</p>
--

(на примере темы «Основные показатели отбора в плавании на короткие дистанции»)

<b>ОГЛАВЛЕНИЕ</b>	
ВВЕДЕНИЕ (современное состояние проблемы) .....	3
1. Принципы отбора (рассматриваются основные принципы отбора).....	4
2. Основные этапы отбора (характеризуются этапы отбора) .....	8
3. Основные показатели отбора (выделяются основные критерии отбора).....	12
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	17
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (содержит наименования не менее 5 использованных источников) .....	19