

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

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

УТВЕРЖДАЮ  
Проректор по УР и КО  
\_\_\_\_\_Льянова С.А.  
«29» июня 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**Теория и методики плавания и лыжной подготовки**

**Направление подготовки**  
44.03.01 Педагогическое образование

**Направленность (*профиль подготовки*)**  
«Физическая культура»

**Квалификация выпускника**  
*Бакалавр*

**Форма обучения**  
*очная, заочная*

г. Магас, 2023

### 1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины

**Цель** – формирование у студентов теоретических знаний по плаванию и лыжной подготовки; 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 обязательной 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. Результаты освоения дисциплины (модуля)

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Код компетенции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
УК-8	Способен создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций	УК-8.1. Анализирует факторы вредного влияния элементов среды обитания (Технических средств, технологических процессов, материалов, зданий и сооружений, природных и социальных явлений);	Знать: основные техносферные опасности, их свойства и характеристики , характер воздействия вредных и опасных факторов на человека и природную среду,

			методы защиты от них применительно к сфере своей профессиональной деятельности;
		УК-8.2. Идентифицирует опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности;	<p>Знать: Опасные и вредные факторы в рамках осуществляемой деятельности</p> <p>Уметь: Выявлять проблемы связанные с нарушениями техники безопасности на рабочем месте; предлагает мероприятия по предотвращению чрезвычайных ситуаций.</p>

ОПК-6.	Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ОПК 6.1.формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;	Знать : последовательность обучения базовыми приемами спортивных игр: баскетбол, волейбол, ручной мяч, мини-футбол;развитие основных двигательных качеств: быстроты,силы, выносливости, ловкости средствами спортивных; Уметь: проводитьобучение по биомеханической структуре, строения тела человека, базовымприемам спортивных игр; Владеть: терминологией и спортивным языком с целью использования методика обучения техническим приемам спортивных игр.
--------	--	---	--

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

##### 5. 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 отрабатывает 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*, отрабатывает 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.

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетные единицы (180 часа), включая промежуточную аттестацию.

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры
			3
Контактные часы	<b>Всего:</b>	180	180
	Лекции (Лек)	28	28
	Практические занятия (в т.ч. семинары) (Пр/Сем)	152	152
	Лабораторные занятия (Лаб)		
	Индивидуальные занятия (ИЗ)		
Промежуточная аттестация	Зачет (КПА)		
	Консультация к экзамену (Конс)		
	Курсовая работа (Кр)		
Самостоятельная работа студентов, в т.ч. с использованием электронного обучения (СР)		49	49
Подготовка к экзамену (Контроль)			
Вид промежуточной аттестации		зачет	зачет
<b>Общая трудоемкость (по плану)</b>			

#### 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)

<b>№ раздела</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Содержание средств контроля (вопросы самоконтроля)</b>	<b>Компетенции, компоненты которых контролируются</b>
<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	УК-8, ОПК-6
2.	Исторический обзор развития плавания и лыжной подготовки.	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	УК-8, ОПК-6
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	УК-8, ОПК-6
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	УК-8, ОПК-6
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	УК-8, ОПК-6
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	УК-8, ОПК-6
7.	Организация и методика работы по плаванию и лыжной подготовке.	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем	УК-8, ОПК-6

	лыжной подготовки детьми.	с	Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	
8.	Организация и проведение соревнований по плаванию и по лыжной подготовке.	и по и по	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	УК-8, ОПК-6
9.	Планирование и учет работы по плаванию и по лыжной подготовке.	и по и	Подготовка к практическим занятиям по вопросам, предложенным преподавателем Подготовка реферата Подготовка к вопросам промежуточной аттестации, связанных с темой	УК-8, ОПК-6

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 (МАБИБ), 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.