

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

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры	
		1	2
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>	<b>8</b>	4	4
Лекции	0	0	0
Семинары	2	2	0
Практические занятия	6	2	4
Лабораторные работы	0		0
<b>Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)</b>	<b>4</b>		зачет (4)
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>60</b>	32	28
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>часы</b>	<b>72</b>	<b>36</b>
	<b>ЗЕ</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

#### 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	Нормативно-правовая база по охране жизни людей на водных объектах. Меры по обеспечению безопасности населения на пляжах и в других местах массового отдыха. <i>Контрольные вопросы:</i> 1. Документы регламентирующие обеспечение безопасности жизни людей на водных объектах. 2. Меры по обеспечению безопасности населения на пляжах и в других местах массового отдыха. 3. Меры безопасности на льду.	5	Устный опрос, контроль практической работы, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).
2	Организация спасательной службы. Требования к местам купания и оснащение спасательных постов. <i>Контрольные вопросы:</i> 1. Требования к местам купания. 2. Оснащение и оборудование пляжей. 3. Оснащение спасательных постов. 4. Расположение пляжей. 5. Знаки безопасности на водных объектах.	5	Устный опрос, контроль практической работы, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).
3	Меры обеспечения безопасности детей на воде <i>Контрольные вопросы:</i> 1. Требование к месту и оснащению места купания детей. 2. Оснащение места купания в детском учреждении. 3. Подготовка пляжа. 4. Меры безопасности при купании детей в детском учреждении.	10	Устный опрос, контроль практической работы, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме).
4	Прикладное плавание. Плавание в различных условиях <i>Контрольные вопросы:</i> 1. Способы прикладного плавания.	10	Устный опрос, реферат, контроль практической

№ п/п	Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы	Кол-во часов	Вид контроля
	2. Нырание и передвижение под водой. 3. Прыжки в воду. 4. Плавание в различных условиях. 5. Преодоление водных преград. 1. Буксирование..		работы, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме), выполнение контрольных нормативов.
5	Действия при спасении людей: а) на воде; б) на льду. <i>Контрольные вопросы:</i> 1. Средства и способы спасания тонущего. 2. Вхождение в воду. 3. Подплывание к тонущему. 4. Освобождение от захватов. 5. Транспортировка пострадавшего. 6. Передвижение по льду. 7. Действия провалившегося под лед. 8. Средства и способы спасания провалившегося под лед.	10	Устный опрос, реферат, контроль практической работы, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме), выполнение контрольных нормативов.
6	Спасение утопающих и оказание первой помощи пострадавшему на воде. <i>Контрольные вопросы:</i> 1. Виды утопления. 2. Приемы оказания первой помощи при утоплении. 3. Искусственная вентиляция легких. 4. Непрямой массаж сердца. 5. Методика непрямого массажа сердца у детей. 1. Первая помощь при тепловом ударе, переохлаждении, судорогах.	10	Устный опрос, реферат, контроль практической работы, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме), выполнение контрольных нормативов.
7	Спасательные средства и их применение <i>Контрольные вопросы:</i> 1. Спасательный круг. 2. Шары Сулова. 3. Конец Александра. 4. Багор. 5. Шесты.	10	Устный опрос, контроль практической работы, контроль самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме), выполнение контрольных нормативов.
	<b>ИТОГО</b>	<b>60</b>	

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

Одним из основных видов деятельности студента является самостоятельная работа, которая включает в себя изучение 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.

#### **Основная литература**

- 1 Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. С. Казызаев [и др.]; Сиб. Гос. Ун-т физ. Культуры и спорта.- Омск: Изд-во СибГУФК, 2016.- 120 с.: ил. – Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/640995>
- 2 Плавание: учебник / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозова, О. И. Попов [и др.]; под общей редакцией проф. Н. Ж. Булгаковой. – М. : ИНФА-М, 2017. -290

- 3 Плавание [Электронный ресурс] : курс лекций / Т.Н. Павлова, С.М. Никитина, И.В. Чеботарева, Е.А. Мехтелева.— М. : РГУФКСМиТ, 2015 .— 136 с. : ил. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/586386>
- 4 Давыдов, В.Ю. Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим [Электронный ресурс] / В.Ю. Давыдов .— 2-е изд., стер. — М. : Спорт, 2017 .— 100 с. : ил. — ISBN 978-5-906839-92-3 .— Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/682588>

#### Дополнительная литература

- 1 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>
- 2 Буянов, В.Н. Первая помощь (доврачебная непрофессиональная) при проведении физкультурно-спортивных мероприятий [Электронный ресурс] / В. Н. Буянов, Л. А. Кирьянова, И. В. Переверзева, О. В. Демиденко, В. В. Вольский. – Ульяновск : УлГТУ, 2016. – 170 с. — Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28157410>
- 3 Левчук, И.П. Утопление: особенности оказания первой помощи (электронный ресурс) / И.П. ЛЕВЧУК, М.В. КОСТЮЧЕНКО, Е.А. МОРОСНИКОВА. // Справочник поликлинического врача: Медицинское маркетинговое агентство «МедиаМедика», 2014. № 4 62-65 С. <https://elibrary.ru/item.asp?id=23419983>

### 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
УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		<p><b>Знает:</b> роль и значение занятий физической культурой, формы организации занятий, основные методики развития физических качеств, основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; особенности эффективного выполнения двигательных действий, воспитание физических качеств, для занятий плаванием;</p> <p><b>Умеет:</b> выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями для поддержания должного уровня физической подготовленности; использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>Имеет опыт:</b> использования физических упражнений с целью поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>
ПК-2 – способен	<b>ПС 05.003</b> А/02.5 Проведение	<b>Знает:</b> средства и методы профилактики травматизма и заболеваний с учётом специфики

Компетенции	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения компетенций
<p>использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом возраста и пола обучающихся, применять методики спортивного массажа</p>	<p>тренировочных занятий по общей физической и специальной подготовке занимающихся.  <b>A/04.5</b> Консультирование тренеров (группы тренеров) и занимающихся по вопросам физиологического обоснования и организации общей физической подготовки, специальной подготовки занимающихся  <b>B/03.5</b> Обучение занимающихся основам гигиены и самоконтроля, двигательным умениям и базовым знаниям научно-практического характера в соответствии с программой спортивной подготовки  <b>ПС 01.003</b>  <b>A/01.6</b> Организация деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы  <b>A/02.6</b> Организация досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы.  <b>ПС 01.001</b>  <b>B/03.6</b> Педагогическая деятельность по реализации программ</p>	<p>плавания; основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; причины травматизма, меры предупреждения на занятиях плаванием; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по плаванию; требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся; требования к безопасности образовательной среды;  <b>Умеет:</b> обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм; распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений; поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по плаванию; выполнять требования охраны труда; контролировать соблюдение обучающимися требований охраны труда, анализировать, устранять (минимизировать) возможные риски для жизни и здоровья обучающихся в ходе обучения, а также при проведении досуговых мероприятий.  <b>Имеет опыт:</b> использования специальной аппаратуры и инвентаря; оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по плаванию; обеспечения безопасности</p>

Компетенции	Трудовые функции (при наличии)	Индикаторы достижения компетенций
	основного и среднего общего образования	проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий;

## 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) контроля самостоятельной работы студентов (в письменной и устной форме);
- г) выполнение контрольных нормативов.

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

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

Для допуска к зачету студент должен:

1. Получить положительную оценку за выполнение самостоятельной работы.
2. Сдать практические нормативы:
  - ныряние в глубину 6 м,
  - ныряние в длину 25 м,
  - плавание «на боку» 25 м,
  - плавание «брасом на спине» 25 м,
  - снятие одежды в воде,
  - переправа неумеющих плавать,
  - освобождение от захватов: за руку, двумя руками сзади за шею, спереди, сзади за туловище над руками,
  - транспортировка пострадавшего 25 м,
  - транспортировка агрессивного пострадавшего.
  - демонстрация способов выполнения искусственного дыхания различными способами,
  - демонстрация выполнения непрямого массажа сердца,
  - подача спасательного круга.

### Рекомендации по оцениванию результатов достижения компетенций

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
<b>УК-7.</b> Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.		
<b>Пороговый уровень</b> (удовл.)	<i>Знает</i> – значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; - основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели; особенности эффективного выполнения двигательных действий, воспитание физических качеств, для занятий плаванием;	Опрос устный, собеседование (индивидуальное, групповое)
<b>Стандартный уровень</b> (хорошо)	<i>Умеет</i> – выполнять общеразвивающие и специальные упражнения, контролировать и регулировать величину физической нагрузки самостоятельных занятий физическими упражнениями для поддержания должного	Практическая работа, решение ситуационных задач в ходе деловой игры

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
	уровня физической подготовленности; использовать личный опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей	
<b>Эталонный уровень</b> (отлично)	<i>Имеет опыт</i> – использования физических упражнений с целью поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Практическая работа, практические контрольные задания, контрольные нормативы
<b>ОПК-7</b> – Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;		
<b>Пороговый уровень</b> (удовл.)	<i>Знает</i> - средства и методы профилактики травматизма и заболеваний с учётом специфики плавания; основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; причины травматизма, меры предупреждения на занятиях плаванием; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по плаванию; требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся; требования к безопасности образовательной среды;	Опрос устный, собеседование (индивидуальное, групповое), тест
<b>Стандартный уровень</b> (хорошо)	<i>Умеет</i> - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм; распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдению техники безопасности при выполнении упражнений; поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по плаванию; выполнять	Практическая работа, решение ситуационных задач в ходе деловой игры

Показатели	Критерии оценивания	Средства оценивания
	требования охраны труда; контролировать соблюдение обучающимися требований охраны труда, анализировать, устранять (минимизировать) возможные риски для жизни и здоровья обучающихся в ходе обучения, а также при проведении досуговых мероприятий.	
<b>Эталонный уровень</b> (отлично)	<i>Имеет опыт:</i> использования специальной аппаратуры и инвентаря; оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по плаванию; обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий;	Практическая работа, практические контрольные задания, контрольные нормативы

## 7.2.2 Тестовые задания по дисциплине

### Примерные варианты тестовых заданий

**Инструкция:** Вам предстоит ответить на ряд вопросов, в каждом из которых предложено несколько вариантов ответов. В бланке ответов поставьте условный знак против номера (номеров) правильного, по вашему мнению, ответа.

**1. Основными причинами несчастных случаев на воде являются:**

- а) купание в запрещенных и незнакомых местах;
- б) длительное пребывание на солнце;
- в) прыжки и падения в воду;
- г) шалости и игры в воде;
- д) ненастная погода и сильный ветер;
- е) нарушение правил безопасности при использовании плавсредств.

**2. Расскажите, как поступать, если поблизости нет специально оборудованных пляжей:**

- а) купание допускается, если ребята предварительно проверят глубину и безопасность места купания;
- б) руководитель группы обязан лично проверить глубину и безопасность места, выбранного для купания, удобный спуск, отсутствие камней, ям и др.
- в) купание возможно, если пловцы-разрядники, имеющиеся в группе, несколько раз пройдут выбранный участок по всем направлениям и будут показаны границы купания всем купающимся
- г) купание запрещено.

**3. Допускается ли купание детей ночью:**

- а) не допускается;
- б) допускается, если место купания оборудовано спасательными средствами, в присутствии преподавателя;
- в) допускается в сумерки;
- г) допускается, если водоем огражден осветительными сигнальными буями.

**4. Допустимая толщина льда при передвижении по нему людей должна быть:**

- а) не менее 5 см.;
- б) не менее 8 см.;
- в) не менее 10 см.;
- г) не менее 15 см.

**5. Не допускается подходить к кромке льда ближе чем:**

- а) на 3 м.;
- б) на 5 м.;
- в) на 7 м.;
- г) на 10 м.

Выберите правильное расстояние.

**6. В каких случаях запрещается переправа по льду водоемов?**

Выберите из предложенных вариантов правильные ответы:

- а) при наличии сильного ветра;
- б) по нависшему над водой льду любой толщины;
- в) группе менее 2 человек;
- г) переправляться в одиночку;
- д) по льду, уровень воды под которым после замерзания понизился.

**7. Расскажите, как вы будете переправляться, если лед ненадежен, а обойти его нет возможности?**

- а) с шестом, держа его горизонтально на уровне груди;
- б) ползком;
- в) обычным шагом, простукивая лед впереди палкой.

**8. По каким признакам можно определить возможность переправы вброд? Укажите правильные ответы:**

- а) дороги, тропинки, колеи, оканчивающиеся у одного берега и продолжающегося на другом;
- б) перепады воды, указывающие на переход от мелких мест к глубине;
- в) отсутствие на берегах растительности;
- г) темный цвет воды в реке;
- д) мелкая рябь на поверхности воды, характерная для речных отмелей;
- е) плавный поворот русла реки;
- ж) широкие прямые участки русла рек с очень пологими берегами.

### 7.2.3 Вопросы к зачету

1. Какими документами регламентируется обеспечение безопасности жизни людей на водных объектах.

2. Требования к пляжам.

3. Меры по обеспечению безопасности населения на пляжах и в других местах массового отдыха.

4. Виды утопления.

5. Способы спасания в зимний период.

6. Меры безопасности на льду.

7. Приемы оказания первой помощи при утоплении. ИВЛ и МНС.

8. Знаки безопасности на водных объектах

9. Спасательные средства и их применение.

10. Меры обеспечения безопасности детей на воде

11. Плавание в различных условиях.

12. Требования к местам купания и оснащение спасательных постов.

13. Прикладное плавание - виды и задачи.

14. Спасение утопающих и оказание первой помощи.

15. Перегревание организма (тепловой удар), переохлаждение и судороги.

16. Плавание в различных условиях

## 7.2.4 Кейсы, ситуационные задачи

### Примерные варианты ситуационных задач

#### Ситуационная задача 1.

На пляже мужчина пожаловался вам на плохое самочувствие, озноб, мушки в глазах. Судя по свежему загару, мужчина на пляже давно, головной убор вы не увидели на нем.

##### Задание.

1. Опишите алгоритм ваших действий
2. Что с ним могло произойти?
3. Какие меры профилактики солнечного удара и перегревания вы знаете?

#### Ситуационная задача 2.

При переправе через реку зимой вы провалились под лед.

##### Задание:

Опишите ваши действия. Обоснуйте, что вы будете делать, если при спасении провалившегося под лед сами провалились.

## 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

### Основная литература:

- 1 Давыдов, В.Ю. Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим [Электронный ресурс] / В.Ю. Давыдов. — 2-е изд., стер. — М. : Спорт, 2017. — 100 с. : ил. — ISBN 978-5-906839-92-3. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/682588>
- 2 Плавание [Электронный ресурс] : курс лекций / Т.Н. Павлова, С.М. Никитина, И.В. Чеботарева, Е.А. Мехтелева. — М. : РГУФКСМиТ, 2015. — 136 с. : ил. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/586386>
- 3 Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. С. Казызаев [и др.]; Сиб. Гос. Ун-т физ. Культуры и спорта.- Омск: Изд-во СибГУФК, 2016.- 120 с.: ил. — Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/640995>

### Дополнительная литература:

- 4 Буянов, В.Н. Первая помощь (доврачебная непрофессиональная) при проведении физкультурно-спортивных мероприятий [Электронный ресурс] / В. Н. Буянов, Л. А. Кирьянова, И. В. Переверзева, О. В. Демиденко, В. В. Вольский. — Ульяновск : УлГТУ, 2016. — 170 с. — Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28157410>
- 5 Левчук, И.П. Утопление: особенности оказания первой помощи (электронный ресурс) / И.П. ЛЕВЧУК, М.В. КОСТЮЧЕНКО, Е.А. МОРОСНИКОВА. // Справочник поликлинического врача: Медицинское маркетинговое агентство «МедиаМедика», 2014. № 4 62-65 С. — Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=23419983>
- 6 Оказание первой помощи пострадавшим (памятка) / МЧС России / – Режим доступа: [https://www.mchs.gov.ru/upload/site1/document\\_file/AfYX9NREiM.pdf](https://www.mchs.gov.ru/upload/site1/document_file/AfYX9NREiM.pdf)

## 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>
17. МЧС России <https://www.mchs.gov.ru/>
18. МЧС России/ Правила поведения на льду и выезд на переправу [https://www.mchs.gov.ru/dop/info/individual/CHS\\_prirodnogo\\_haraktera/item/7263210/](https://www.mchs.gov.ru/dop/info/individual/CHS_prirodnogo_haraktera/item/7263210/)
19. Главное управление МЧС России по Смоленской области [http://67.mchs.gov.ru/resources/Gosudarstvennaja\\_inspekcija\\_po\\_malomerni](http://67.mchs.gov.ru/resources/Gosudarstvennaja_inspekcija_po_malomerni)

### 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.minobrнауки.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 базовым видам 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 – 15-20 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*

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики водных видов спорта

НАЗВАНИЕ ТЕМЫ

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