

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет  
им. Н.И. Лобачевского»**

**Факультет физической культуры и спорта**

Утверждено  
решением ученого совета ННГУ  
(протокол от 23.06.2022 г. №6)

## **Рабочая программа дисциплины**

**Плавание**

*(наименование дисциплины (модуля))*

Уровень высшего образования

**бакалавриат**

*(бакалавриат / магистратура / специалитет)*

Направление подготовки / специальность

**49.03.01 «Физическая культура»**

*(указывается код и наименование направления подготовки / специальности)*

Направленность образовательной программы

**Менеджмент и экономика в области физической культуры и спорта**

*(указывается профиль / магистерская программа / специализация)*

Форма обучения

**очная, заочная**

*(очная / очно-заочная / заочная)*

Нижний Новгород

2022 год

## Лист актуализации

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_ 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК

\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры

\_\_\_\_\_  
Протокол от \_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Плавание является частью модуля «Теория и методика обучения базовым видам спорта» и относится к обязательной части учебного плана по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура». Дисциплина обязательна для освоения в 1 семестре.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции* (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине**	
<b>ОПК-1</b> Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	<b>ОПК – 1.1</b> Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, -критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса ; – возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; – особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспектах; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспектах; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе;	Знает: -морфологические особенности занимающихся плаванием различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - терминологию и классификацию в плавании; - правила и организация соревнований в плавании; - терминологию, классификацию и общую характеристику упражнений в плавании; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в плавании; - методики обучения технике плавания; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в плавании.	Собеседование

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления;</li> <li>- анатомо-физиологические основы развития физических качеств; психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации;</li> <li>методики для тестирования сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского стептеста, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методику Айзенка, теппинг-тест, методики Спилбергера-Ханина, методики Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методики исследования мотивации, социометрия);</li> <li>- основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста;</li> <li>- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;</li> <li>- специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования;</li> <li>- целевые результаты и параметры применяемых нагрузок;</li> <li>- методические и технологические подходы, структуру построения занятий,</li> </ul>		
--	--	--	--

	<p>формы и способы планирования;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные и дополнительные формы занятий;</li> <li>- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процессов на разных стадиях и этапах;</li> <li>- организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования;</li> <li>- организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту;</li> <li>- терминологию и классификацию спортивной дисциплины;</li> <li>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по виду спорта;</li> <li>- содержания и правила оформления плана тренировочного занятия с использованием средств спортивной дисциплины;</li> <li>- правила и организация соревнований по виду спорта;</li> <li>- способы оценки результатов обучения двигательным действиям в виде спорта;</li> </ul> <p>терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин(упражнений) в спорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в виде спорта;</li> <li>- методики обучения технике двигательных действий в виде спорта;</li> <li>- способы оценки результатов тренировочного процесса в виде спорта;</li> <li>- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в виде спорта. условий.</li> </ul>		
--	--	--	--

	<p>ОПК-1.2.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</li> <li>- выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;</li> <li>- организовать тестирование по индексу Гарвардского стептеста, пробы Мартине, жизненной емкости легких, по методике психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся коррекционная проба, по методике исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методике Айзенка, теппинг-теста;</li> <li>- использовать методику Спилбергера-Ханина, методику Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методику исследования мотивации, социометрия);</li> <li>- описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;</li> <li>- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры, опираясь на конкретику избранного вида спорта;</li> </ul>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</li> <li>- выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;</li> <li>- описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий плаванием;</li> <li>- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;</li> <li>- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по плаванию;</li> <li>- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по плаванию с учетом подготовленности, индивидуальных особенностей обучающихся, занимающихся;</li> <li>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по плаванию в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы</li> <li>- определять задачи учебно-тренировочного занятия по плаванию;</li> <li>- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по плаванию;</li> <li>- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по плаванию в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся.</li> </ul>	<p>Собеседование</p>
--	--	--	----------------------

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;</li> <li>- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;</li> <li>- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по виду спорта;</li> <li>- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по видам спорта с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;</li> <li>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по видам спорта в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей вида спорта;</li> <li>- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ спортивной подготовки;</li> <li>- определять задачи тренировочного занятия по виду спорта;</li> <li>- подбирать средства и методы для решения задач тренировочного процесса по виду спорта;</li> <li>- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;</li> <li>- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике</li> </ul>		
--	--	--	--

	<p>двигательных действий в виде спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать содержание учебно-тренировочных занятий с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических</li> </ul>		
	<p><i>ОПК-1.3.</i></p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;</li> <li>- проведения анатомического анализа физических упражнений;</li> <li>- планирования тренировочных занятий по виду спорта;</li> <li>- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств спортивных дисциплин;</li> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</li> <li>- организации тестирования физической подготовленности, физического развития, функциональных возможностей, психомоторных качеств по различным методикам.</li> </ul>	<p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения анатомического анализа физических упражнений в плавании</li> <li>- планирования занятий по плаванию;</li> <li>- составления комплексов упражнений с учетом индивидуальных особенностей.</li> </ul>	Практическое задание
<p><i>ОПК-2</i></p> <p>Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</p>	<p><i>ОПК-2.1.</i></p> <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации;</li> <li>- критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные,</li> </ul>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация»;</li> <li>- критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы);</li> <li>- особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного</li> </ul>	Собеседование



	<p>спортивно-интегративные подходы); - особенности сведения воедино разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса;</li> <li>- особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности;</li> <li>- механические характеристики тела человека и его движений;</li> <li>- биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека;</li> <li>- биомеханику статических положений и различных видов движений человека;</li> <li>- биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – химический состав организма человека;</li> <li>- научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в виде спорта;</li> <li>- особенности детей, обладающих способностями к виду спорта ;</li> </ul> <p>методики массового и индивидуального отбора в виде спорта.</p>	<p>процессов; - механические характеристики тела человека и его движений.</p>	
--	---	---	--

	<p><i>ОПК-2.2.</i></p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации;</li> <li>- проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов;</li> <li>- определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека;</li> <li>- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом;</li> <li>- определять биомеханические характеристики тела человека и его движений;</li> <li>- оценивать эффективность статических положений и движений человека;</li> <li>- использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- определять показатели и критерии начального отбора в виде спорта;</li> <li>- интерпретировать результаты тестирования в виде спорта;</li> <li>- использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию в виде спорта;</li> <li>- использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий спортом.</li> </ul>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять биомеханические характеристики тела человека и его движений;</li> <li>- использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий плаванием;</li> <li>- интерпретировать результаты тестирования в плавании;</li> <li>- использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в плавании по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию.</li> </ul>	Собеседование
--	---	---	---------------

	<p><b>ОПК-2.3.</b> Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения антропометрических измерений для оценки физического развития;</li> <li>- проведения оценки функционального состояния человека;</li> <li>- биомеханического анализа статических положений и движений человека; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта;</li> <li>- обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- проведения тестирования подготовленности занимающихся в виде спорта;</li> <li>- выявления наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования;</li> <li>- проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации</li> </ul>	<p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения антропометрических измерений для оценки физического развития; - проведения оценки функционального состояния человека;</li> <li>- обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий плаванием, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- проведения тестирования подготовленности занимающихся плаванием.</li> </ul>	Практическое задание
<p><b>ОПК-7</b> Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p><b>ОПК-7.1.</b> Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;</li> <li>- этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма;</li> <li>- противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;</li> <li>- основы оказания первой помощи при неотложных</li> </ul>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;</li> <li>- этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма;</li> <li>- противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;</li> <li>- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях,</li> <li>- основы сердечно-легочной реанимации;</li> </ul>	Собеседование

	<p>состояниях, и травматических повреждениях,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы сердечно-легочной реанимации;</li> <li>- этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем;</li> <li>- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;</li> </ul> <p>- правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;</li> <li>- факторы и причины травматизма в процессе занятий спортом;</li> <li>- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств видов спорта;</li> </ul> <p>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по виду спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях;</li> <li>- особенности занятий по виду спорта с учащимися различных медицинских групп;</li> <li>- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по виду спорта;</li> <li>- меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивным дисциплинам;</li> </ul> <p>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по виду спорта.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем;</li> <li>- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;</li> </ul>	
--	--	---	--

	<p><i>ОПК-7.2.</i></p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;</li> <li>- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях;</li> <li>- распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью;</li> <li>- осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом;</li> <li>- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;</li> <li>- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;</li> <li>- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по спортивным дисциплинам; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по виду спорта ;</li> <li>- обеспечивать безопасность занимающихся на тренировочных занятиях и соревнованиях по виду спорта;</li> <li>- выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</li> </ul>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях;</li> <li>- распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью;</li> <li>- осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом;</li> <li>- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;</li> </ul>	Собеседование
--	---	---	---------------

	<p><b>ОПК-7.3.</b> Имеет опыт</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;</li> <li>- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;</li> <li>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом</li> <li>- составление плана профилактических обеспечения безопасности при проведении тренировочного занятия по виду спорта;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по виду спорта;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения тренировочных, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий;</li> <li>- ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся.</li> </ul>	<p>Имеет опыт</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;</li> <li>- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;</li> <li>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом</li> <li>- составление плана профилактических обеспечения безопасности при проведении тренировочного занятия по виду спорта.</li> </ul>	Практическое задание
--	---	--	----------------------

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>3</b>		<b>3</b>
<b>Часов по учебному плану</b>	<b>108</b>		<b>108</b>
<b>в том числе</b>			
<b>аудиторные занятия (контактная работа):</b>	<b>52</b>		<b>13</b>

- занятия лекционного типа	17		4
- занятия семинарского типа	34		8
- контроль самостоятельной работы	1		1
самостоятельная работа	56		91
Промежуточная аттестация – зачет			4

### 3.2. Содержание дисциплины

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины	Всего (часы)			в том числе													Самостоятельная работа обучающегося, часы		
				Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы															
				из них															
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Занятия лабораторного типа	Всего	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная			
Очная					Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	Очная	Очно-заочная	Заочная	
Тема 1. История развития плавания. Основные направления в развитии плавания	10		13	2		1			1				2		2	8		11	
Тема 2. Биомеханические основы техники плавания	10		12	2				1					2		1	8		11	
Тема 3. Техника плавания способами кроль на груди и кроль на спине	23		13	2		1	14		1				16		2	7		11	
Тема 4. Средства и методы обучения и тренировки	10		13	2			1		1				3		1	7		12	
Тема 5. Обучение технике плавания способами брасс и дельфин	19		14	2		1	10		1				12		2	7		12	
Тема 6. Методика подготовки пловца на суше, СФП	13		13	2			4		1				6		1	7		12	
Тема 7. Организация и проведение соревнований по плаванию	13		13	2		1	4		1				6		2	7		11	
Тема 8. Методика тренировочного процесса	11		12	3			1		1				4		1	7		11	
КСР	1		1																
Промежуточная аттестация			4																
Итого	108		108	17		4	34		8				51		12	56		91	

Текущий контроль успеваемости реализуется в рамках занятий семинарского типа.

Промежуточная аттестация проходит в форме зачёта.

#### 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работы студентов по направлению физическая культура «Плавание» представляют собой логическое продолжение аудиторных занятий. Основными формами самостоятельной работы по дисциплине являются:

##### **Домашняя работа:**

##### **1. Подготовка компьютерной презентации**

Задание:

- разработка компьютерной презентации по теме;
- подготовка к практическим занятиям по теме.

##### **2. Самостоятельная работа с литературой.**

Задание:

- на основе анализа статей журнала подготовиться к письменному опросу по теме.
- подготовка к устному опросу по темам.

#### 5. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине (модулю), включающий:

##### 5.1. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения компетенций)	Шкала оценивания сформированности компетенций						
	плохо	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	очень хорошо	отлично	превосходно
	Не зачтено		зачтено				
<u>Знания</u>	Отсутствие знаний теоретического материала.  Невозможность оценить полноту знаний вследствие отказа обучающегося от ответа	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько несущественных ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения.	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном	Продemonстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественным	Продemonстрированы все основные умения,. Решены все основные задачи. Выполнены



	обучающего от ответа	Имели место грубые ошибки.	все задания но не в полном объеме.	задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	объеме, но некоторые с недочетами.	недочетами, выполнены все задания в полном объеме.	все задания, в полном объеме без недочетов
<u>Навыки</u>	Отсутствие владения материалом. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающего от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки.  Имели место грубые ошибки.	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки  при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продемонстрированы базовые навыки  при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продемонстрированы навыки  при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.	Продемонстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

### Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	Превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно»
	Отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «отлично»
	Очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «очень хорошо»
	Хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «хорошо», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «хорошо»
	Удовлетворительно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «удовлетворительно», при этом хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «удовлетворительно»
	Неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»

не зачтено		
	Плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

## 6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения.

Самостоятельная работа студента по теоретической части предполагает изучение отдельных разделов дисциплины:

### 1. Средства и методы обучения и тренировки.

- Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.
- Подготовительные упражнения на освоение с водой. Игры и развлечения на воде.
- Основные методы обучения: метод упражнения; метод словесного изложения; метод наглядного обучения; практические методы.
- Методы освоения техники плавания.
- Методы развития двигательных качеств.
- Основные средства тренировки пловца: общеподготовительные упражнения; специально-подготовительные упражнения; соревновательные упражнения.
- Основные методы тренировки пловца: равномерный; переменный; интервальный; соревновательный (контрольный)
- Планирование и организация начальной тренировки: этап предварительной спортивной тренировки.
- Характеристика этапа базовой спортивной подготовки пловца.

### 2. Прикладное плавание.

- Значение прикладного плавания в системе физического воспитания. Общая характеристика способов прикладного плавания.
- Техника плавания способом брасс на спине: фазовая структура движений ног и рук; общее согласование движений ног, рук и дыхания.
- Техника плавания способом на боку: фазовая структура движений ног и рук; общее согласование движений ног, рук и дыхания.
- Техника ныряния в глубину: способом вниз головой; способом вниз ногами.
- Техника ныряния в длину: способом брасс; комбинированными способами.
- Спасательные средства и их применение.
- Последовательность действий при спасении тонущего в воду.
- Спасательные средства и их применение.
- Оказание первой помощи пострадавшему на воде.

### 3. Совершенствование техники спортивных способов плавания

- Применение специальных упражнений на суше для совершенствования техники плавания способами кроль на груди и кроль на спине.
- Упражнения в воде с использованием плавательных предметов для совершенствования техники движений ног, рук при плавании способами кроль на груди и кроль на спине.
- Применение специальных упражнений на суше для совершенствования техники плавания способом брасс.
- Упражнения в воде с использованием плавательных предметов для совершенствования техники движений ног и рук при плавании способом брасс.

- Применение специальных упражнений на суше для совершенствования техники плавания способом дельфин.
- Упражнения в воде с использованием плавательных предметов для совершенствования техники движений ног и рук при плавании способом дельфин.
- Игры, направленные на совершенствование техники спортивными способами плавания.

### **6.2.1 Контрольные вопросы**

1. Краткая история развития способов плавания.
2. Начальное обучение плаванию (подготовительные упражнения по освоению с водой).
3. Анализ техники плавания способом кроль на груди.
4. Анализ техники плавания способом кроль на спине.
5. Анализ техники плавания способом брасс.
6. Анализ техники плавания способом дельфин.
7. Анализ техники выполнения старта с тумбочки.
8. Анализ техники выполнения старта из воды.
9. Анализ техники выполнения поворотов.
10. Методика обучения технике плавания способом кроль на груди.
11. Методика обучения технике плавания способом кроль на спине.
12. Методика обучения технике плавания способом брасс.
13. Методика обучения технике плавания способом дельфин.
14. Общеразвивающие и имитационные упражнения, применяемые в процессе обучения плаванию.
15. Спортивная тренировка, 5 зон интенсивности.
16. Основные методы тренировки.
17. Средства спортивной тренировки.
18. Спортивная тренировка в многолетнем процессе подготовки пловцов.
19. Общие сведения о бассейнах, их классификация. Техническое оснащение бассейнов.
20. Подготовка к соревнованиям по плаванию. Основная документация соревнований по плаванию.
21. Состав судейской коллегии. Основные обязанности судей на соревнованиях по плаванию.
22. Обязанности главного судьи (рефери) соревнований.
23. Обязанности главного секретаря и судей-секретарей.
24. Обязанности старшего хронометриста и судей-хронометристов.
25. Обязанности судей на повороте.
26. Обязанности судей по технике плавания. Правила прохождения дистанции.
27. Обязанности судей на финише.
28. Обязанности стартера. Правила старта и финиша на соревнованиях по плаванию.
29. Распределение участников по предварительным заплывам, полуфиналам и финалам.
30. Комплексное плавание и комбинированная эстафета.

### **6.2.2. Типовые задания/задачи для оценки сформированности компетенций**

Составить методику антропометрического исследования для отбора в спортивную школу по плаванию (ОПК-1)

Составить месячный план подготовки (ОПК-1)

Составить положение о проведении соревнований (ОПК-2)

Составить календарь соревнований по плаванию (ОПК-2)

Проведение занятий с применением специальных физических упражнений для пловцов с учетом особенностей занимающихся (ОПК-7)

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) основная литература:

1. Булгакова, Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: ФиС, 2000. – 82 с. Викулов, А. Д. Плавание: учебное пособие. Рек. ГК РФ / А.Д. Викулов - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004 - 368 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание / Н.Ж.Булгакова. – М.: ФиС, 1999. – 184 с. Викулов, А. Д. Плавание: Учебное пособие для студ. вузов. Рек. ГК РФ / А. Д. Викулов - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004 - 368 с.
3. Викулов, А.Д. Плавание: Учебник для студентов фак-ов физич. культ. РФ. – Ярославль: ГУ ЦДЮ, Пионер, 1999. – 160 с.
4. Водные виды спорта: Учебник для студентов вузов / Н.Ж.Булгакова, М.Н.Максимова и др. Под. Ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Академия, 2003. – 320 с.
5. Ганчар, И.Л. Плавание: методика преподавания. Учеб. пособие. – Минск: Хатха, 1994. – 336 с.
6. Ганчар, И.Л. Плавание: теория и методика преподавания, программа для факультетов физической культуры и спорта педаг.вузов и университетов Беларуси, Украины и РФ. – Одесса: Друк, 1998. – 84 с.
7. Каунсилмен, Д.Е. Спортивное плавание / Д.Е.Каунсилмен. – М.: ФиС, 1983. – 208 с.
8. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О.И.Попов и др.; под ред. Н.Ж.Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 432 с.
9. Учебно-тренировочный процесс в плавании. Учебно-методическое пособие / Селезнёв В.В., Малышева Т.А., Кутасин А.Н. – Нижний Новгород: Нижегородский университет, 2009 – 35 с.

### б) дополнительная литература:

1. Общие основы техники плавания: метод. указ. для заоч. отдел. пед. фак. физ. культ. / Удмуртск. Гос. Ун-т. – Ижевск: Изд-во Удмуртск. Ун-та, 1994. – 12 с.
2. Осокина, Т.И., Тимофеева, Е.А., Богина, Т.Л. Обучение плаванию в детском саду. – М.: Просвещение, 1991. – С. 35-38.
3. Плавание: Учебник для вузов физвоспитания и спорта / Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 396 с.
4. Протченко, Т.А., Семенов, Ю.А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003. – 80 с.
5. Семенов, Ю.А. Обучение прикладному плаванию. - М.: Высшая школа, 1990. – 78 с.
6. Спортивное плавание: Учебник для вузов физической культуры / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФОН, 1996. – 260 с.

### в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

<http://www.lib.unn.ru/ebs.html>

[http://plavaem.info/prikladnoe plavanie php](http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php)

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой, оснащенные оборудованием и техническими средствами

обучения: проектор, ноутбук.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду.

Программа составлена в соответствии с образовательным стандартом ННГУ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Автор В.В. Селезнев