

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 № 10 от 02.12.2024 г.

Рабочая программа дисциплины

Плавание

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Направление подготовки / специальность
49.03.03 - Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Направленность образовательной программы
Организация активного отдыха, фитнес и спортивно-оздоровительный туризм

Форма обучения
очная

г. Нижний Новгород

2025 год начала подготовки

1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.О.22.03 Плавание относится к обязательной части образовательной программы.

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	Для текущего контроля успеваемости	Для промежуточной аттестации
ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1: 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	ОПК-1.1: 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 ОПК-1.2: Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности ОПК-1.3: Имеет опыт: - использования анатомической	Задания	Зачёт: Контрольные вопросы

	<p>возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомо-физиологические основы развития физических качеств; психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; 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); - основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие</p>	<p>терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности</p>		
--	---	--	--	--

	<p>методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процессов на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса</p> <p>ОПК-1.2: Умеет:</p> <p>дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; ?</p> <p>выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; -</p> <p>организовать тестирование по индексу Гарвардского стептеста, пробы Мартине, жизненной емкости легких, по методике психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся</p> <p>корректирующая проба, по методике исследования оперативной памяти, образного и логического</p>			
--	---	--	--	--

	<p>мышления, точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методике Айзенка, теппинг-теста; - использовать методику Спилбергера-Ханина, методику Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), <Несуществующее животное>, методику исследования мотивации, социометрия); ? описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры, опираясь на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - 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; - ставить различные виды задач и организовывать их</p>			
--	--	--	--	--

	<p>решение на занятиях по виду спорта; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по видам спорта с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по видам спорта в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей вида спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ спортивной подготовки; - определять задачи тренировочного занятия по виду спорта; - подбирать средства и методы для решения задач тренировочно</p> <p>ОПК-1.3: Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - планирования тренировочных занятий по виду спорта; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств спортивных</p>			
--	--	--	--	--

	дисциплин; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; организации тестирования физической подготовленности, физического развития, функциональных возможностей, психомоторных качеств по различным методикам.			
ОПК-2: Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ОПК-2.1: Знает: - историю и современное состояние вида спорта, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение вида спорта в системе физкультурно-спортивной деятельности; - терминологию вида спорта - правила и организацию соревнований по виду спорта; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами вида спорта; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях по виду спорта; - средства вида спорта и возможности его применения в физкультурно-спортивной деятельности; - основы обучения по виду спорта. ОПК-2.2: Умеет: - применять методы организации учебной деятельности физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с учетом материально-	ОПК-2.1: Знает: - историю и современное состояние вида спорта, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение вида спорта в системе физкультурно-спортивной деятельности; терминологию вида спорта ОПК-2.2: Умеет: применять методы организации учебной деятельности физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся ОПК-2.3: Имеет опыт: - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных физических упражнений в виде спорта	Задания	Зачёт: Контрольные вопросы

	<p>технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию занятий физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия; - распределять на протяжении занятия средства вида спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; - использовать средства вида спорта для проведения подготовительной части занятий, формирования необходимых навыков и развития физических качеств; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях; - использовать существующие методики проведения соревнований по виду спорта; - проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по виду спорта; - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и</p>			
--	---	--	--	--

	<p>физкультурно-массовых и рекреационных мероприятий; - анализировать эффективность проведения занятий физкультурно-спортивной направленности и рекреационных мероприятий; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики физического развития и физической подготовленности обучающихся на занятиях.</p> <p>ОПК-2.3: Имеет опыт: - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных физических упражнений в виде спорта - владения техникой двигательных действий в виде спорта; - проведения фрагмента занятия физкультурно-спортивной направленности и рекреационного мероприятия по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств; - проведения занятия физкультурно-спортивной направленности и рекреационного мероприятия ; - участия в судействе соревнования по виду спорта; - проведения физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) по виду спорта; проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации средствами</p>			
--	---	--	--	--

	вида спорта			
ОПК-8: Способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ	ОПК-8.1: Знает: - принципы и порядок разработки учебно - программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; - систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; - систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); - федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта; - содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; - основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-	ОПК-8.1: Знает: - принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; - систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту ОПК-8.2: Умеет: - изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта ОПК-8.3: Имеет опыт: - проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств спортивной дисциплины; - разработки методического обеспечения тренировочного процесса	Задания	Зачёт: Контрольные вопросы

	<p>оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации; - показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по виду спорта; - особенности оценивания результатов тренировочного процесса в виде спорта.</p> <p>ОПК-8.2: Умеет: - изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; - определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - анализировать проведенные занятия по легкой атлетике, спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности; - анализировать проведенные занятия по виду спорта для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности</p> <p>ОПК-8.3: Имеет опыт - проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с</p>			
--	---	--	--	--

	использованием средств спортивной дисциплины; - разработки методического обеспечения тренировочного процесса; планирования методического, информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.			
--	---	--	--	--

3. Структура и содержание дисциплины

3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная
Общая трудоемкость, з.е.	3
Часов по учебному плану	108
в том числе	
аудиторные занятия (контактная работа):	
- занятия лекционного типа	18
- занятия семинарского типа (практические занятия / лабораторные работы)	36
- КСР	1
самостоятельная работа	53
Промежуточная аттестация	0 Зачёт

3.2. Содержание дисциплины

(структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и виды учебных занятий)

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего (часы)	в том числе			
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них			Самостоятельная работа обучающегося, часы
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа (практические занятия/ лабора торные работы), часы	Всего	
	Ф Ф Ф	Ф Ф Ф	Ф Ф Ф	Ф Ф Ф	Ф Ф Ф
История развития плавания.	10	2	0	2	8
Кроль на груди.	15	2	9	11	4
Кроль на спине.	15	2	9	11	4
Брасс.	15	2	9	11	4

Дельфин - скоростной баттерфляй.	15	2	9	11	4
Старты, повороты.	10	2	0	2	8
Спортивная тренировка в плавании.	16	4	0	4	12
Организация и проведение соревнований по плаванию.	11	2	0	2	9
Аттестация	0				
КСР	1			1	
Итого	108	18	36	55	53

Содержание разделов и тем дисциплины

История развития плавания.

Способы плавания.

Старты, повороты.

Спортивная тренировка в плавании.

Организация и проведение соревнований по плаванию.

4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся включает в себя подготовку к контрольным вопросам и заданиям для текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины приведенным в п. 5.

Для обеспечения самостоятельной работы обучающихся используются:

Электронные курсы, созданные в системе электронного обучения ННГУ:

Теория и методика обучения базовым видам спорта (плавание),

<https://e-learning.unn.ru/course/view.php?id=4597>.

5. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

5.1 Типовые задания, необходимые для оценки результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости с указанием критериев их оценивания:

5.1.1 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ОПК-1:

Составить план-конспект занятия по плаванию

5.1.2 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ОПК-2:

Провести часть занятия по план-конспекту

5.1.3 Типовые задания (оценочное средство - Задания) для оценки сформированности компетенции ОПК-8:

Составить методику антропометрического исследования для отбора в спортивную школу по плаванию

Критерии оценивания (оценочное средство - Задания)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки
не зачтено	Уровень знаний ниже минимальных требований

5.2. Описание шкал оценивания результатов обучения по дисциплине при промежуточной аттестации

Шкала оценивания сформированности компетенций

Уровень сформированности компетенций (индикатора достижения 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. Ошибок нет.	Уровень знаний в объеме, превышающем программу подготовки.
<u>Умения</u>	Отсутствие минимальных умений. Невозможность оценить наличие умений вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с отдельным и несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи. Выполнены все задания, в полном объеме без недочетов

<u>Навыки</u>	Отсутствие базовых навыков. Невозможность оценить наличие навыков вследствие отказа обучающегося от ответа	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки. Имели место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторым и недочетами	Продемонстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторым и 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 оценивания при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
зачтено	превосходно	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «превосходно», продемонстрированы знания, умения, владения по соответствующим компетенциям на уровне выше предусмотренного программой
	отлично	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «отлично».
	очень хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «очень хорошо»
	хорошо	Все компетенции (части компетенций), на формирование которых направлена дисциплина, сформированы на уровне не ниже «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»
не зачтено	неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно».
	плохо	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «плохо»

5.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов обучения на промежуточной аттестации с указанием критериев их оценивания:

5.3.1 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-1

1. Общеразвивающие и имитационные упражнения, применяемые в процессе обучения плаванию.
2. Спортивная тренировка, 5 зон интенсивности.
3. Основные методы тренировки.
4. Средства спортивной тренировки.
5. Спортивная тренировка в многолетнем процессе подготовки пловцов.

5.3.2 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-2

1. Методика обучения технике плавания способом кроль на груди.

2. Методика обучения технике плавания способом кроль на спине.
3. Методика обучения технике плавания способом брасс.
4. Методика обучения технике плавания способом дельфин.
5. Методика обучения технике стартов и поворотов.

5.3.3 Типовые задания (оценочное средство - Контрольные вопросы) для оценки сформированности компетенции ОПК-8

1. Анализ техники плавания способом кроль на груди.
2. Анализ техники плавания способом кроль на спине.
3. Анализ техники плавания способом брасс.
4. Анализ техники плавания способом дельфин.
5. Подготовка к соревнованиям по плаванию. Основная документация соревнований по плаванию.

Критерии оценивания (оценочное средство - Контрольные вопросы)

Оценка	Критерии оценивания
зачтено	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки
не зачтено	Уровень знаний ниже минимальных требований

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

Основная литература:

1. Каунсилмен Джеймс Е. Наука о плавании / сокр. пер. с англ. Э. А. Голубевой [и др.]. - М. : Физкультура и спорт, 1972. - 431 с. : ил. - 2.05., 1 экз.
2. Бакшеев М.Д. Построение микроциклов в спортивном плавании : учебное пособие / Бакшеев М.Д.; Казызаева А.С. - Москва : СибГУФК, 2020. - 96 с., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=773903&idb=0>.
3. Современные аспекты спортивной тренировки в плавании за рубежом / Аикин В.А., Корягина Ю.В. - Москва : СибГУФК, 2015., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=659223&idb=0>.

Дополнительная литература:

1. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки / Давыдов В.Ю., Авдиенко В.Б. - Москва : Советский спорт, 2014., <https://e-lib.unn.ru/MegaPro/UserEntry?Action=FindDocs&ids=655586&idb=0>.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы (в соответствии с содержанием дисциплины):

-

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных образовательной программой, оснащены мультимедийным оборудованием (проектор, экран), техническими

средствами обучения, специализированным оборудованием: Спортивно-оздоровительные услуги в здании бассейна "Дельфин"

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 требованиями ОС ННГУ по направлению подготовки/специальности 49.03.03 - Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.

Автор(ы): Селезнёв Владислав Викторович.

Заведующий кафедрой: Гутко Александр Владимирович, кандидат психологических наук.

Программа одобрена на заседании методической комиссии от 23/01/2025, протокол № 6.