

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))*

Направление подготовки (специальность)

**49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»**

Профиль подготовки (специализация)

**Организация активного отдыха и спортивно-оздоровительный туризм**

Квалификация (степень) выпускника

бакалавр

(магистр, специалист, бакалавр)

Форма обучения

очная

(очная, очно-заочная, заочная)

Нижний Новгород

2022

## Лист актуализации

---

---

### Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель МК  
\_\_\_\_\_ 2019 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2019-2020 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 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 \_\_\_\_\_

## 1. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к обязательной части.

## 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	
	Индикатор достижения компетенции* (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине**
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 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);	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;  -  .. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастного-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;

	<ul style="list-style-type: none"> <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, формы и способы планирования;</li> <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> <li>терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин(упражнений) в спорте;</li> <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.</li> </ul> <p>ОПК-1.2. 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,</li> </ul>	
--	--	--

	<p>жизненной емкости легких, по методике психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, по методике исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методике Айзенка, теппинг-теста;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <li>- 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;</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; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике двигательных действий в виде спорта;</li> <li>- планировать содержание учебно-тренировочных занятий с учетом уровня</li> </ul>	
--	---	--

	<p>подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.</p> <p>ОПК-1.3. 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> </ul> <p>организации тестирования физической подготовленности, физического развития, функциональных возможностей, психомоторных качеств по различным методикам.</p>	
<p>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</p>	<p>ОПК-2.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю и современное состояние вида спорта, его место и значение в физической культуре, науке и образовании;</li> <li>- значение вида спорта в системе физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- терминологию вида спорта</li> <li>- правила и организацию соревнований по виду спорта;</li> <li>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами вида спорта;</li> <li>- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях по виду спорта;</li> <li>- средства вида спорта и возможности его применения в физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul> <p>-основы обучения по виду спорта.</p> <p>ОПК-2.2. Умеет:</p> <p>применять методы организации учебной деятельности физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий физкультурно-спортивной направленности и</li> </ul>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю и современное состояние вида спорта, его место и значение в физической культуре, науке и образовании;</li> <li>- значение вида спорта в системе физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- терминологию вида спорта.</li> </ul>
	<p>ОПК-2.2. Умеет:</p> <p>применять методы организации учебной деятельности физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;</p> <p>-</p> <p>.</p>	<p>Умеет:</p> <p>применять методы организации учебной деятельности физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;</p> <p>-</p> <p>.</p>

<p>когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>рекреационные мероприятия в зависимости от поставленных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать в своей деятельности терминологию занятий физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства вида спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> <li>- использовать средства вида спорта для проведения подготовительной части занятий, формирования необходимых навыков и развития физических качеств;</li> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений;</li> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях;</li> <li>- использовать существующие методики проведения соревнований по виду спорта;</li> <li>- проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по виду спорта;</li> <li>- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых и рекреационных мероприятиях;</li> <li>- анализировать эффективность проведения занятий физкультурно-спортивной направленности и рекреационных мероприятий;</li> <li>- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</li> <li>- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики физического развития и физической подготовленности обучающихся на занятиях.</li> </ul> <p>ОПК-2.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных физических упражнений в виде спорта;</li> <li>- владения техникой двигательных действий в виде спорта;</li> <li>- проведения фрагмента занятия физкультурно-спортивной направленности и рекреационного мероприятия по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств;</li> <li>- проведения занятия физкультурно-спортивной направленности и рекреационного мероприятия;</li> <li>- участия в судействе соревнования по виду спорта;</li> <li>- проведения физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) по виду спорта; проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации средствами вида спорта.</li> </ul>	<p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных физических упражнений в виде спорта;</li> </ul>
--	--	---

<p><b>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</b></p>	<p><b>ОПК-8.1. Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту;</li> <li>- систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту;</li> <li>- систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта;</li> <li>- требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности;</li> <li>- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине);</li> <li>- федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта;</li> <li>- содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;</li> <li>- основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по виду спорта;</li> <li>- особенности оценивания результатов тренировочного процесса в виде спорта.</li> </ul> <p><b>ОПК-8.2. Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;</li> <li>- определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</li> <li>- 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;</li> <li>- 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.</li> </ul> <p><b>ОПК-8.3. Имеет опыт</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств спортивной дисциплины;</li> <li>- разработки методического обеспечения тренировочного процесса;</li> </ul>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту;</li> <li>- систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту;</li> </ul> <p><b>. Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;</li> </ul> <p><b>Имеет опыт</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств спортивной дисциплины;</li> <li>- разработки методического обеспечения тренировочного процесса;</li> </ul>
--	---	---



	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 форма обучения	очно-заочная форма обучения	заочная форма обучения
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>111</b>		<b>112</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>48</b>		<b>6</b>
- занятия лекционного типа	16		2
- занятия семинарского типа	32		4
<b>самостоятельная работа</b>	<b>60</b>		<b>102</b>
<b>Промежуточная аттестация – зачет</b>	<b>3</b>		<b>4</b>

### 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
Тема 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПЛАВАНИЯ. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В РАЗВИТИИ ПЛАВАНИЯ	8		14	2								2		6		10
Тема 2. БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ	8		14	2										6		12
Тема 3. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ СПОСОБАМИ КРОЛЬ НА ГРУДИ И КРОЛЬ НА СПИНЕ	25		20	2		14		4				4		9		14
Тема 4. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ	11		12	2										9		14
Тема 5. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ СПОСОБАМИ БРАСС И ДЕЛЬФИН	21		12	2		10								9		14
Тема 6.	12		12	2		4								6		1

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦА НА СУШЕ, СФП																	
Тема 7. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ	15		12	2		4									9		14
Тема 8. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	8		12	2											6		12
Итого	108		108	16		2	32		4			48		6	60		102

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
	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 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 отдельными несущественным 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 владения материалом. 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 некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки  при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки  при решении стандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрированы навыки  при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов.	Продemonстрирован творческий подход к решению нестандартных задач

### Шкала оценки при промежуточной аттестации

Оценка		Уровень подготовки
	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

зачтено		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»
не зачтено	Неудовлетворительно	Хотя бы одна компетенция сформирована на уровне «неудовлетворительно», ни одна из компетенций не сформирована на уровне «плохо»
	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-8)

Работа в судейской бригаде (ОПК-8)

## **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 требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.03. Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм.