

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**

**Теория и методика обучения базовым видам спорта (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

**Спортивная подготовка в базовых видах спорта**

*(указывается профиль / магистерская программа / специализация)*

Форма обучения

**очная, заочная**

*(очная / очно-заочная / заочная)*

Нижегород

2022 год

## Лист актуализации

---

---

### 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

Дисциплина относится к блоку 1. Дисциплины (модули). Обязательная часть.

## 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**	
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических 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 - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - 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 аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - 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; - анатомофизиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие 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 процесса на разных стадиях и этапах; -	Знать - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по плаванию, - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта;  Уметь- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;	Собеседование задание

	<p>организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий); - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организации соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; - виды и технологию планирования и организации учебнотренировочного процесса в ИВС. ОПК-1.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнo-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - 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 при опоре 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 решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и</p>	<p>Владеть-составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</p>	
--	---	--	--

	<p>спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. ОПК-1.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации</p>		
--	--	--	--

<p>ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий</p>	<p>ОПК-2.1. Знает: - значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неоднородность и динамичность спортивной ориентации»; - критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивноинтегративные подходы); - особенности сведения воедино разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности; - особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; - особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов; - 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; - механические характеристики тела человека и его движений; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в ИВС; - особенности детей, одаренных в ИВС; - методики массового и индивидуального отбора в ИВС. ОПК-2.2. Умеет: - ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; - проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; - определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом; - определять показатели и критерии начального отбора в ИВС; - интерпретировать результаты тестирования в ИВС; - использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию; - использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий ИВС. ОПК-2.3. Имеет опыт: - проведения антропометрических измерений для оценки физического развития; - проведения оценки функционального состояния человека; - 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; - обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации; - проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС; - выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; - проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.</p>	<p>Знать- значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неоднородность и динамичность спортивной ориентации; Уметь ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; Владеть- подходами обоснования к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации;</p>	<p>Собеседование задание</p>
---	---	--	------------------------------

<p>ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>ОПК-7.1 Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержания; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психометры и др.) - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке. - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС. ОПК-7.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях</p>	<p>Знать этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;</p> <p>Уметь обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);</p> <p>Владеть- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом</p>	<p>Ролевые игры</p>
--	---	--	---------------------

	<p>с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; - 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; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебнотренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС; - 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. ОПК-7.3. Имеет опыт - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебнотренировочного занятия по ИВС; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся</p>		
--	---	--	--

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1 Трудоемкость дисциплины

	очная форма	очно-заочная	заочная
--	-------------	--------------	---------



	обучения	форма обучения	форма обучения
<b>Общая трудоемкость</b>	<b>3з.е.</b>		<b>3з.е.</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
<b>самостоятельная работа</b>	<b>56</b>		<b>91</b>
<b>КСР</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>Промежуточная аттестация – зачет</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														
	Очная	Очно-заочная	Заочная	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				
Тема 1. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПЛАВАНИЯ. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В РАЗВИТИИ ПЛАВАНИЯ	8		11	2		1								1	6		10	
Тема 2. БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ	8		17	2		1			4					5	6		12	
Тема 3. ТЕХНИКА ПЛАВАНИЯ СПОСОБАМИ КРОЛЬ НА ГРУДИ И КРОЛЬ НА СПИНЕ	25		19	2		1	14		4					5	9		14	
Тема 4.	11		14	2											9		14	

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ																	
Тема 5. ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ СПОСОБАМИ БРАСС И ДЕЛЬФИН	21		8	2			10								9		8
Тема 6. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦА НА СУШЕ, СФП	12		13	2		1	4							1	6		12
Тема 7. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ	15		9	2			4								9		9
Тема 8. МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	8		12	3			2								2		12
КСР	1		1										1		1		
Промежуточная аттестация зачет			4														
Итого	108		108	17		4	34		8				52		13	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	Шкала оценивания сформированности компетенций
---------	---

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 незначительных 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 незначительными 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
--------	--------------------

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»
незачтено	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-3)

Работа в судейской бригаде (ОПК-3)

## **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.

РПД разработана в соответствии с образовательным стандартом ННГУ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура».

Автор (ы) В.В.Селезнёв