Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра организации тренерской деятельности

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.11 Теория и методика обучения плаванию

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Спортивная тренировка

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2026

Тамбов, 2026

Автор программы:
Кандидат педагогических наук, доцент Кейно Александр Юрьевич

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 940).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры организации тренерской деятельности «16» июня 2026 г. Протокол № 11

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата……. 5

3. Объем и содержание дисциплины…… 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 8

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 17

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 19

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 19

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-1 Способен формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность обучающихся в соответствии с дополнительными общеобразовательными программами в области физической культуры и спорта

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- педагогический
- тренерский

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования, в сфере научных исследований), 05 Физическая культура и спорт (в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ПК-1 Способен формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность обучающихся в соответствии с дополнительными общеобразовательными программами в области физической культуры и спорта	Способен использовать средства плавания для всестороннего физического воспитания обучающихся и реализовывать на базовом уровне поэтапную спортивную подготовку по виду спорта «Плавание»

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-1 Способен формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую, психологическую и теоретическую подготовленность обучающихся в соответствии с дополнительными общеобразовательными программами в области физической культуры и спорта

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения							
		Очная (семестр)							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Лыжный спорт		+						

2	Теория и методика единоборств				+				
3	Теория и методика обучения гимнастике	+	+	+	+	+	+		
4	Теория и методика обучения конькобежному спорту	+							
5	Теория и методика обучения легкой атлетике	+	+	+	+	+	+		
6	Теория и методика обучения лыжному спорту				+				
7	Теория и методика обучения подвижным и спортивным играм	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Теория и практика плавания	+							
9	Тренерская практика							+	
10	Туризм и спортивное ориентирование			+					

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Теория и методика обучения плаванию» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура.

Дисциплина «Теория и методика обучения плаванию» изучается в 3 семестре.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 3 з.е.

Очная: 3 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**108**
Контактная работа	36
Лекции (Лекции)	4
Практические (Практ. раб.)	32
Самостоятельная работа (СР)	36
Экзамен	36

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.			Формы текущего контроля
		Лекции	Практ. раб.	СР	
		О	О	О	
3 семестр					

1	Основы техники спортивного способа плавания: кроль на груди.	2	-	2	опрос, прием контрольных нормативов
2	Основы техники спортивного способа плавания: кроль на спине.	2	2	2	опрос, прием контрольных нормативов
3	Техника выполнения поворотов	-	6	4	опрос, прием контрольных нормативов; Тестирование
4	Согласование движений рук и дыхания в спортивном плавании кроль на груди.	-	4	4	опрос, прием контрольных нормативов
5	Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди	-	6	6	опрос, прием контрольных нормативов
6	Техника общего согласования движений при плавании брассом	-	6	6	опрос, прием контрольных нормативов
7	Техника общего согласования движений при плавании на боку	-	4	6	опрос, прием контрольных нормативов; Тестирование
8	Техника общего согласования движений при плавании дельфином	-	4	6	опрос, прием контрольных нормативов

Тема 1. Основы техники спортивного способа плавания: кроль на груди. (ПК-1)

Лекция.

Положение тела и общая характеристика способа. Дыхание. Движения ног. Движения рук. Общая координация движений.

Задания для самостоятельной работы.

1. Техника двигательного действия.
2. Спортивная техника.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 2. Основы техники спортивного способа плавания: кроль на спине. (ПК-1)

Лекция.

Положение тела и общая характеристика способа. Дыхание. Движения ног. Движения рук.

Практическое занятие.

Общая координация движений в кроле на спине

Задания для самостоятельной работы.

1. Цикл движений в кроле на груди.
2. Влияние судейства на результат.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 3. Техника выполнения поворотов (ПК-1)

Практическое занятие.

Поворот «маятником». Открытый плоский поворот. Поворот кувырком вперед (поворот с вращением без касания рукой стенки).

Задания для самостоятельной работы.

1. Действия пловца во время поворота.
2. Распространенные типы открытых поворотов.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 4. Согласование движений рук и дыхания в спортивном плавании кроль на груди. (ПК-1)

Практическое занятие.

Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше) Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна). Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). Упражнения, выполняемые в без опорном положении.

Задания для самостоятельной работы.

1 Имитация работы рук с согласованием дыхания в кроле на груди
2 Углубленное изучение материалов темы.

Тема 5. Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди (ПК-1)

Практическое занятие.

Плавание кролем, в полной координации, на задержке дыхания. Плавание кролем, в полной координации, с произвольным дыханием, вдох выполнять один раз на несколько гребков руками. Плавание кролем в полной координации движений с различными вариантами дыхания 2/2 (на два движения руками (правой и левой), выполняется один вдох); 3/3 (на три движения руками (правой, левой, правой) выполняется один вдох).

Задания для самостоятельной работы.

1. Упражнения для изучения согласования движений.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 6. Техника общего согласования движений при плавании брассом (ПК-1)

Практическое занятие.

Плавание брассом, в полной координации, на задержке дыхания. Плавание брассом, в полной координации, с произвольным дыханием, вдох выполнять один раз на несколько гребков руками. Плавание брассом в полной координации движений с различными вариантами дыхания 2/1 (на два движения руками выполняется один вдох); 3/1 (на три движения руками выполняется один вдох).

Задания для самостоятельной работы.

1. Упражнения для изучения согласования движений.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 7. Техника общего согласования движений при плавании на боку (ПК-1)

Практическое занятие.

Плавание на боку, в полной координации, на задержке дыхания. Плавание на боку, в полной координации, с произвольным дыханием, вдох выполнять один раз на несколько гребков руками. Плавание на боку в полной координации движений с различными вариантами дыхания

Задания для самостоятельной работы.

1. Упражнения для изучения согласования движений.

2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 8. Техника общего согласования движений при плавании дельфином (ПК-1)

Практическое занятие.

Плавание кролем, в полной координации, на задержке дыхания. Плавание дельфином, в полной координации, с произвольным дыханием, вдох выполнять один раз на несколько гребков руками. Плавание дельфином в полной координации движений с различными вариантами дыхания и работой ног.

Задания для самостоятельной работы.

1. Упражнения для изучения согласования движений.
2. Углубленное изучение материалов темы.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

3 семестр

- текущий контроль – 80 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Max. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Основы техники спортивного способа плавания: кроль на груди.	опрос, прием контрольных нормативов	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки - баллы не зачисляются.
2.	Основы техники спортивного способа плавания: кроль на спине.	опрос, прием контрольных нормативов	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, четко и быстро отвечает на поставленные вопросы. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в ответе. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки - баллы не зачисляются.

3.	Техника выполнения поворотов	опрос, прием контрольных нормативов	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно выполнять простые открытые повороты в кроле на груди и спине. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в технике выполнения простых открытых поворотов в кроле на груди и спине. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в технике выполнения простых открытых поворотов в кроле на груди и спине. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в технике выполнения простых открытых поворотов в кроле на груди и спине - баллы не засчитываются.
		Тестирование(контрольный срез)	10	Тест состоит из 15 вопросов. 10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 3 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
4.	Согласование движений рук и дыхания в спортивном плавании кроль на груди.	опрос, прием контрольных нормативов	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно плыть на боку в согласовании работы рук, и ног. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в технике плавания на боку и согласовании работы рук и ног. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в технике плавания на боку и согласовании работы рук и ног. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в технике плавания на боку и согласовании работы рук и ног - баллы не засчитываются.
5.	Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди	опрос, прием контрольных нормативов	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно плыть на боку в согласовании работы рук, и ног. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в технике плавания на боку и согласовании работы рук и ног. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в технике плавания на боку и согласовании работы рук и ног. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в технике плавания на боку и согласовании работы рук и ног - баллы не засчитываются.

6.	Техника общего согласования движений при плавании брассом	опрос, прием контрольных нормативов	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно плыть брассом в согласовании работы рук, ног и дыхания. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в технике плавания брассом и согласовании работы рук, ног и дыхания. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в технике плавания брассом и согласовании работы рук, ног и дыхания. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в технике плавания брассом и согласовании работы рук, ног и дыхания- баллы не засчитываются.
7.	Техника общего согласования движений при плавании на боку	опрос, прием контрольных нормативов	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно плыть на боку в согласовании работы рук, и ног. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в технике плавания на боку и согласовании работы рук и ног. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в технике плавания на боку и согласовании работы рук и ног. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в технике плавания на боку и согласовании работы рук и ног - баллы не засчитываются.
		Тестирование(контрольный срез)	10	Тест состоит из 15 вопросов. 10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 3 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
8.	Техника общего согласования движений при плавании дельфином	опрос, прием контрольных нормативов	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно плыть дельфином в согласовании работы рук, ног и дыхания. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в технике плавания дельфином и согласовании работы рук, ног и дыхания. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в технике плавания дельфином и согласовании работы рук, ног и дыхания. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в технике плавания дельфином и согласовании работы рук, ног и дыхания- баллы не засчитываются.
9.	Премиальные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов;
10.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по экзамену выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
85 - 100 баллов	Отлично
70 - 84 баллов	Хорошо
50 - 69 баллов	Удовлетворительно
Менее 50	Неудовлетворительно

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

опрос, прием контрольных нормативов

Тема 1. Основы техники спортивного способа плавания: кроль на груди.

1 1. Понятие о технике плавания. Основные факторы, определяющие технику плавания.
2 2. Физические свойства воды.
3 3. Статическое плавание.
4 4. Сопротивление воды при динамическом плавании, обтекаемость и наибольшая площадь поперечного сечения пловца.
5 5. Лобовое сопротивление и подъемная сила при плавании.

Тема 2. Основы техники спортивного способа плавания: кроль на спине.

1 1. Анатомическое строение тела человека и его влияние на технику плавания.
2 2. Физиологические особенности плавания.
3 3. Взаимодействие рук и ног пловца с обтекающим потоком.
4 4. Зависимость скорости плавания от продолжительности эффективной части гребка.
5 5. Зависимость скорости плавания от силы гребков и темпа движений.

Тема 3. Техника выполнения поворотов

1 1. Плавание в системе физического воспитания.
2 2. Классификация основных видов плавательных упражнений.
3 3. Основные этапы развития плавания в России.
4 4. Анализ техники плавания кролем на груди.
5 5. Анализ техники плавания кролем на спине.
6 6. Анализ техники плавания брассом.

Тема 4. Согласование движений рук и дыхания в спортивном плавании кроль на груди.

1 1. Анализ техники плавания дельфином.
2 2. Анализ техники плавания на боку.
3 3. Техника старта пловца.
4 4. Техника выполнения поворота в плавании на груди.
5 5. Общая характеристика и значение прикладного плавания.
6 6. Виды прикладного плавания.

Тема 5. Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди

1 1. Спасение тонущего и оказании первой помощи.
2 2. Техника ныряния в длину и глубину.
3 3. Принципы обучения и тренировки.
4 4. Методы обучения.
5 5. Фазы формирования двигательных навыков в плавании.

Тема 6. Техника общего согласования движений при плавании брассом

1 1. Средства обучения в плавании.
2 2. Начальное обучение плаванию.
3 3. Упражнения для изучения техники плавания способом кроль на груди.
4 4. Упражнения для изучения техники плавания способом кроль на спине.
5 5. Упражнения для изучения техники плавания способом дельфин.
6 6. Упражнения для изучения техники плавания способом брасс.

Тема 7. Техника общего согласования движений при плавании на боку

1 1. Упражнения для изучения техники плавания способом на боку.
2 2. Упражнения для изучения техники стартового прыжка.
3 3. Упражнения для изучения техники поворота в плавании на груди.
4 4. Упражнения для изучения техники старта из воды и поворота в плавании на спине.
5 5. Параллельно – последовательное обучение спортивным способам плавания.
6 6. Одновременное обучение спортивным способам плавания.

Тема 8. Техника общего согласования движений при плавании дельфином

1 1. Общая физическая подготовка пловца.
2 2. Специальная физическая подготовка пловца.
3 3. Методы тренировки пловца.
4 4. Организация и проведение урока по плаванию в общеобразовательной школе.
5 5. Санитарно – гигиенические и спортивно – технические требования к плавательным бассейнам на естественных водоемах.

Тестирование

Тема 3. Техника выполнения поворотов

1. Последовательность обучения в кроле на груди.

1. Руки, ноги, дыхание, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.

2. Ноги, руки, дыхание, согласование рук и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.

3. Дыхание, ноги, руки, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.

2. Последовательность обучения в брассе.

1. Руки, ноги, дыхание, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.

2. Ноги, руки, дыхание, согласование рук и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.

3. Дыхание, ноги, руки, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.

3. Последовательность обучения в плавании на боку.

1. Руки, ноги, дыхание, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.

2. Ноги, руки, дыхание, согласование рук и ног, согласование рук и дыхания, согласование всех движений в целом.

3. Дыхание, ноги, руки, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.

4. В каком спортивном способе плавания старт выполняется из воды.

1. Кроль на спине.

2. Кроль на груди.
3. Брасс.
4. Дельфин.
5.Как работают ноги в способе плавания на боку.
1. Как «ножницы».
2. «Веером».
3. Как в кроле на груди.
4. Как в брассе.
6.Прием физической помощи «проводка» это:
1. Действия педагога, сопровождающие ученика по всему упражнению или отдельной его фазе.
2. Длительная задержка ученика в определенной части (точке) движения.
3. Кратковременная помощь при перемещении ученика снизу вверх.
4. Кратковременная помощь ученику при выполнении поворотов.
7. Как правильно выполнять транспортировку утопающего:
1. Лицом вверх.
2. За руку.
3. За ногу.
4. За одежду.

Тема 7. Техника общего согласования движений при плавании на боку

1.Как правильно освобождаться от фронтального захвата.
1. Уперевшись руками в подбородок коленом или стопой в живот оттолкнуться.
2. Повернуться боком к тонущему, пытаться оттолкнуться.
3. Повернуться спиной к тонущему, пытаться расцепить захват.
4. Путем приказа «Отпусти».
2.Из чего состоит цикл движений в кроле на груди.
1. Двух поочерёдных гребков правой и левой руками, вдоха, выдоха, поочерёдных движений ногами в вертикальной плоскости.
2. Гребков руками, вдоха, гребков ногами.
3. Движений руками, ногами, вдоха.
4. Двух поочередных гребков руками, вдоха, поочередных движений ногами.
3. Из чего состоит цикл движений в брассе.
1. Симметричного гребка руками, вдоха-выдоха, симметричного толчка ногами в горизонтальной плоскости, наплыв.
2. Движений руками, ногами, вдоха.
3. Гребка руками в горизонтальной плоскости, вдоха, одновременного гребка ногами в горизонтальной плоскости, наплыва.
4. Гребка руками в вертикальной плоскости, вдоха, гребка ногами в вертикальной плоскости, наплыва.
4. Из чего состоит цикл движений в дельфине.
1. Одновременного симметричного гребка руками в вертикальной плоскости, вдоха-выдоха, и последующих ударов ногами.
2. Гребка руками, вдоха, гребков ногами.
3. Гребка руками в горизонтальной плоскости, вдоха, одновременного гребка ногами в горизонтальной плоскости, наплыва.
4. Одновременного гребка руками в вертикальной плоскости, вдоха, гребка или нескольких гребков ногами в вертикальной плоскости.
5. Последовательность движений при выполнении открытого поворота в кроле на груди.
1. Касание одной рукой, группировка, поворот в группировке, забор воздуха, погружение, отталкивание, скольжение с работой ног, переход на кроль на груди.

2. Касание, поворот, отталкивание, скольжение.

3. Касание двумя руками, забор воздуха, поворот, погружение, отталкивание, скольжение с работой ног, переход на кроль на груди.

4. Касание руками, поворот, отталкивание, переход на кроль грудь.

6. Последовательность движений при выполнении поворота в брассе.

1. Касание двумя руками, группировка, поворот в группировке, забор воздуха, погружение, отталкивание, скольжение, движение руками до бёдер, гребок ногами, наплыв.

2. Касание двумя руками, группировка, поворот в группировке, забор воздуха, погружение, отталкивание, скольжение.

3. Касание, поворот, отталкивание, скольжение.

4. Касание, отталкивание руками, поворот, переход на плавание.

7. Какая часть урока по плаванию проходит преимущественно на суше и частично в воде:

1. Вводная часть урока.

2. Основная часть урока.

3. Заключительная часть урока.

4. Тренировочная часть урока.

8. До входа в воду и после выхода из воды преподаватель в первую очередь проверяет:

1. Количество занимающихся по списку.

2. Наличие купальных принадлежностей (мыло, мочалка).

3. Наличие формы занимающихся.

4. Исправность бассейна.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена

Типовые вопросы экзамена (ПК-1)

1.Содержание учебного предмета «Плавание».

2.Основные требования к организации и проведению занятий по плаванию в условиях стационарных бассейнов и открытых водоемов.

3.Характеристика дистанций и способов плавания в программе олимпийских игр

4.Цель, задачи и содержание оздоровительного плавания.

5.Цель, задачи и содержание рекреационного плавания.

6.Цель, задачи и содержание бэби-плавания.

7.Игры и развлечения на воде.

8.Силы гидродинамического сопротивления движению.

9.Гидродинамические силы, обеспечивающие продвижение пловца.

10. Упражнения по ознакомлению с физическими свойствами воды.

11. Техника движений ногами при плавании способом кроль на спине.

12. Техника движений руками при плавании способом кроль на спине.

13. Техника согласования движений рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на спине.

14. Техника старта при плавании на дистанции способом кроль на спине.

15. Техника поворота при плавании способом кроль на спине.

16. Особенности техники плавания способом кроль на спине спортсменов-пловцов различных нозологических групп.

17. Техника движений ногами при плавании способом кроль на груди.

18. Техника движений руками при плавании способом кроль на груди.

19. Техника согласования движений рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на груди.

20. Техника старта при плавании на дистанции способом кроль на груди.

21. Техника поворота при плавании способом кроль на груди.

22. Особенности техники плавания способом кроль на груди спортсменов-пловцов различных нозологических групп.
23. Техника движений ногами при плавании способом брасс.
24. Техника движений руками при плавании способом брасс.
25. Техника согласования движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс.
26. Техника старта при плавании на дистанции способом брасс.
27. Техника поворота при плавании способом брасс.
28. Особенности техники плавания способом брасс спортсменов-пловцов различных нозологических групп.
29 .Техника движений ногами при плавании способом баттерфляй (дельфин).
30 .Техника движений руками при плавании способом баттерфляй (дельфин).
31. Техника согласований движений рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй (дельфин).
32 .Техника старта при плавании на дистанции способом баттерфляй (дельфин).
33. Техника поворота при плавании способом баттерфляй (дельфин).
34. Особенности техники плавания способом баттерфляй (дельфин) спортсменов-пловцов различных нозологических групп.
35. Краткая характеристика комплексного плавания.
36. Краткая характеристика комбинированной эстафеты.
37. Методика обучения технике движений ногами при плавании способом кроль на спине.
38. Методика обучения технике движений руками при плавании способом кроль на спине.
39. Методика обучения технике согласований движений рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на спине.
40. Методика обучения технике старта при плавании на дистанции способом кроль на спине.
41. Методика обучения технике поворота при плавании способом кроль на спине.
42. Методика обучения технике движений ногами при плавании способом кроль на груди.
43. Методика обучения технике движений рук при плавании способом кроль на груди.
44. Методика обучения технике согласований движений рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на груди.
45. Методика обучения технике старта при плавании на дистанции способом кроль на груди.
46. Методика обучения технике поворота при плавании способом кроль на груди.
47. Методика обучения технике движений ногами при плавании способом брасс.
48. Методика обучения технике движений руками при плавании способом брасс.
49. Методика обучения технике согласований движений рук, ног и дыхания при плавании способом брасс.
50. Методика обучения технике старта при плавании на дистанции способом брасс.
51. Методика обучения технике поворота при плавании способом брасс.
52. Методика обучения технике движений ногами при плавании способом баттерфляй (дельфин).
53. Методика обучения технике движений руками при плавании способом баттерфляй (дельфин).
54. Методика обучения технике согласовании движении рук, ног идыхания при плавании способом баттерфляй (дельфин).
55. Методика обучения технике старта при плавании на дистанции способом баттерфляй (дельфин).
56. Методика обучения технике поворота при плавании способом баттерфляй (дельфин).
57. Методика обучения технике плавания способом брасс на спине.
58. Прикладное плавание (цель, задачи, содержание).
59. Техника плавания способом на боку.
60. Техника плавания способом брасс на спине.
61. Техника ныряния в глубину.
62. Техника ныряния в длину.

63. Технология оказания помощи уставшему товарищу на воде.
64. Технология поиска утонувшего.
65. Технология оказания помощи, провалившемуся под лед человеку.
66. Технология транспортировки пострадавшего на воде.
67. Особенности транспортировки людей с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов).
68. Способы и приемы освобождения от захватов в воде.
69. Способы и приемы искусственного дыхания изо рта в нос.
70. Способы и приемы искусственного дыхания изо рта в рот.
71. Способы и приемы искусственного дыхания в положении тела пострадавшего на спине.
72. Способы и приемы искусственного дыхания в положении тела пострадавшего на груди.
73. Способы и приемы искусственного дыхания в положении тела пострадавшего на боку.
74. Техника выполнения непрямого массажа сердца.
75. Признаки летального исхода.
76. Особенности индивидуального обучения плаванию.
77. Организация обучение плаванию в группе.

Типовые задания для экзамена (ПК-1)

Примерные вопросы теста / блиц-опроса

1. Последовательность обучения в кроле на груди.

А. Руки, ноги, дыхание, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.

Б. Ноги, руки, дыхание, согласование рук и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.

В. Дыхание, ноги, руки, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.

2. Последовательность обучения в брассе.

А. Руки, ноги, дыхание, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.

Б. Ноги, руки, дыхание, согласование рук и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.

В. Дыхание, ноги, руки, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.

3. Последовательность обучения в плавании на боку.

А. Руки, ноги, дыхание, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.

Б. Ноги, руки, дыхание, согласование рук и ног, согласование рук и дыхания, согласование всех движений в целом.

В. Дыхание, ноги, руки, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)

«отлично» (85 - 100 баллов)	ПК-1	Студент глубоко понимает воспитательный потенциал плавания, умеет интегрировать его в общую систему физического воспитания, разрабатывает и реализует поэтапную спортивную подготовку (от начального обучения до базового совершенствования) с учётом возрастных, половых и индивидуальных особенностей, творчески адаптируя методы обучения и контроля.
«хорошо» (70 - 84 баллов)	ПК-1	Студент уверенно применяет основные методики обучения плаванию и воспитания физических качеств, грамотно выстраивает этапы подготовки, но в нестандартных ситуациях (например, при работе с разновозрастными группами или детьми с особенностями развития) допускает незначительные упрощения или неточности в дозировке нагрузки
«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	ПК-1	Студент знает базовые методы обучения плаванию и общие принципы поэтапной подготовки, способен провести типовое занятие, однако использует средства плавания преимущественно для обучения технике, недостаточно реализуя их воспитательный и развивающий потенциал, а планирование этапов подготовки носит фрагментарный характер
«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	ПК-1	Студент не владеет методикой обучения плаванию, не может организовать учебно-тренировочный процесс, не понимает этапности подготовки, не умеет подбирать средства для развития физических качеств и воспитания личности через плавание, допускает грубые ошибки, угрожающие безопасности на воде.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы:
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентаци, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели. ссылки на ресурсы. соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:

- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Астрель, АСТ, 2005. - 159 с.

2. Викулов А.Д. Плавание : Учеб. пособие для вузов. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. - 367 с.

6.2 Дополнительная литература:

1. Кейно А.Ю. Плавание : УМК по спец.: физ. культура и спорт. - Тамбов: [Изд-во ТГУ], 2009. - 1 электрон. опт. диск (CD).

6.3 Иные источники:

1. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - http://www.studentlibrary.ru

2. elibrary.tsutmb.ru - https://elibrary.tsutmb.ru/

3. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - http://www.biblioclub.ru

4. Российская национальная библиотека - http://www.nlr.ru/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

LibreOffice

SPSS Statistic

Microsoft Windows 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: https://www.studentlibrary.ru

2. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: https://elibrary.ru

3. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/

4. Юрайт: образовательная платформа, электронно-библиотечная система. – URL: https://urait.ru

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.