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.4 Теория и практика плавания

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…… 7

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 12

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 14

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 15

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	Владеет техникой различных способов плавания и системой знаний о прикладном значении плавания как жизненно важного навыка, а также способами спасения утопающего на воде

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 плаванию			+					
8	Теория и методика обучения подвижным и спортивным играм	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Тренерская практика							+	
10	Туризм и спортивное ориентирование			+					

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

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

Дисциплина «Теория и практика плавания» изучается в 1 семестре.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**72**
Контактная работа	36
Лекции (Лекции)	4
Практические (Практ. раб.)	32
Самостоятельная работа (СР)	36
Зачет	-

3.2.Содержание курса:

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

1	Начальное обучение плаванию. Правила поведения на воде.	2	-	2	Опрос, прием контрольных нормативов
2	Подготовительные упражнения по освоению с водой. Облегченные способы плавания.	2	-	2	Опрос, прием контрольных нормативов
3	Начальное обучение плаванию: облегченные способы плавания, согласование всех движений.	-	8	8	Опрос, прием контрольных нормативов; Тестирование
4	Спортивные способы плавания кроль на груди, кроль на спине: подготовительные упражнения для работы ног.	-	8	8	Опрос, прием контрольных нормативов
5	Спортивные способы плавания кр/гр и кр/сп: подготовительные упражнения для дыхания. Простые прыжки в воду.	-	8	8	Опрос, прием контрольных нормативов; Тестирование
6	Спортивные способы плавания кроль на груди и на спине: подготовительные упражнения для работы рук.	-	8	8	Опрос, прием контрольных нормативов

Тема 1. Начальное обучение плаванию. Правила поведения на воде. (ПК-1)

Лекция.

Подготовительные упражнения. Обучение подготовительным упражнениям для освоения с водой. Элементарные движения руками и ногами в воде, и передвижения. Погружения. Всплывания и лежания. Упражнения на дыхание. Прыжки и спады в воду. Скольжения. Опорные упражнения.

Задания для самостоятельной работы.

1. Влияние занятий плаванием на сердечно-сосудистую, дыхательную систему и опорно-двигательный аппарат.
2. Влияние занятий плаванием на нервную и иммунную систему.
3. Углубленное изучение материалов темы

Тема 2. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Облегченные способы плавания. (ПК-1)

Лекция.

Формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды. Освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде — как подготовка к изучению техники спортивного плавания. Устранение инстинктивного страха перед водой — как основа психологической подготовки к обучению.

Задания для самостоятельной работы.

1. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся занятия плаванием.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 3. Начальное обучение плаванию: облегченные способы плавания, согласование всех движений. (ПК-1)

Практическое занятие.

Техника движений ногами. Техника дыхания. Техника движений руками. Согласования движений руками с дыханием. Согласования движений руками и ногами при задержанном дыхании.

Задания для самостоятельной работы.

1. Изучение способа плавания в полной координации.
2. Ошибки в технике способов плавания и пути их устранения.
3. Особенность техники плавательных движений.
4. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 4. Спортивные способы плавания кроль на груди, кроль на спине: подготовительные упражнения для работы ног. (ПК-1)

Практическое занятие.

Плавание при помощи ласт. Плавание под водой при помощи ног. Упражнения на суше. Плавание с подвижной опорой.

Задания для самостоятельной работы.

1. Значение кроля на груди в прикладном плавании.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 5. Спортивные способы плавания кр/гр и кр/сп: подготовительные упражнения для дыхания. Простые прыжки в воду. (ПК-1)

Практическое занятие.

Поочередные гребки руками. Плавание при помощи одной руки. Плавание с пальцами рук, сжатыми в кулак. Упражнения для обучения проносу руки с поднятым локтем.

Задания для самостоятельной работы.

1. Основы техники работы руками.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 6. Спортивные способы плавания кроль на груди и на спине: подготовительные упражнения для работы рук. (ПК-1)

Практическое занятие.

Дыхание ртом в момент разворота головы в сторону руки, совершающей гребок. Выдыхать после того, как лицо опущено в воду. Выдерживать одинаковое количество вдохов в каждый бок, вдыхать воздух через три или пять гребков. Дыхание совершать через два взмаха.

Задания для самостоятельной работы.

1. Техника дыхания в спортивных способах плавания.
2. Углубленное изучение материалов темы.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

1 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 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.	Начальное обучение плаванию. Правила поведения на воде.	Опрос, прием контрольных нормативов	15	11-15 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно выполнять простые движения руками и ногами в воде. 6-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в технике выполнения простых движений руками и ногами в воде. 1-5 баллов – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в технике выполнения простых движений руками и ногами в воде. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в технике выполнения простых движений руками и ногами в воде - баллы не засчитываются.
2.	Подготовительные упражнения по освоению с водой. Облегченные способы плавания.	Опрос, прием контрольных нормативов	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно выполнять простые движения руками и ногами в воде. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в технике выполнения простых движений руками и ногами в воде. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в технике выполнения простых движений руками и ногами в воде. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в технике выполнения простых движений руками и ногами в воде - баллы не засчитываются.
3.	Начальное обучение плаванию: облегченные способы плавания, согласование всех движений.	Опрос, прием контрольных нормативов	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно согласовывать движения руками и ногами в воде. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в согласовании движений руками и ногами в воде. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в согласовании движений руками и ногами в воде. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в технике согласования движений руками и ногами в воде - баллы не засчитываются.

		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 5 баллов – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
4.	Спортивные способы плавания кроль на груди, кроль на спине: подготовительные упражнения для работы ног.	Опрос, прием контрольных нормативов	15	11-15 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно выполнять движения ногами в воде. 6-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в работе ногами в воде. 1-5 баллов – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в работе ногами в воде. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в работе ногами в воде - баллы не засчитываются.
5.	Спортивные способы плавания кр/гр и кр/сп: подготовительные упражнения для дыхания. Простые прыжки в воду.	Опрос, прием контрольных нормативов	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно выполнять движения руками в воде. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в работе рук в воде. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в работе руками в воде. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в работе рук в воде - баллы не засчитываются.
		Тестирование(контрольный срез)	10	10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 5 баллов – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
6.	Спортивные способы плавания кроль на груди и на спине: подготовительные упражнения для работы рук.	Опрос, прием контрольных нормативов	10	8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет технически правильно согласовывать дыхание и движения руками в воде. 5-7 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в согласовании дыхания и движения руками в воде. 1-4 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в согласовании дыхания и движения руками в воде. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в в согласовании дыхания и движения руками в воде - баллы не засчитываются.
7.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
8.	Премиальные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов;
9.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по зачету 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
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Опрос, прием контрольных нормативов

Тема 1. Начальное обучение плаванию. Правила поведения на воде.

1 Плавание, как жизненно необходимое физическое упражнение.

2 Плавание, как вид спорта.

3 Правила безопасности при проведении занятий по плаванию и профилактика травматизма.

Тема 2. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Облегченные способы плавания.

1. Используемые методы при обучении плаванию.

2. Основные средства при обучении плаванию.

3. Вспомогательные технические средства, используемые для обучения и повышения спортивных результатов по плаванию.

Тема 3. Начальное обучение плаванию: облегченные способы плавания, согласование всех движений.

1. Значение игр и развлечений на воде на различных этапах обучения плаванию.

2. Упражнения по освоению с водой: цель, виды, методика обучения.

3. Методика урока по плаванию и его частей.

Тема 4. Спортивные способы плавания кроль на груди, кроль на спине: подготовительные упражнения для работы ног.

1. Анализ техники плавания способом кроль на груди.

2. Анализ техники плавания способом кроль на спине.

3. Техника плавания кроль на груди: выполнение старта, поворотов, ошибки возникающие при обучении и их устранение.

4. Техника плавания кроль на спине: выполнение старта, поворотов, ошибки возникающие при обучении и их устранение.

Тема 5. Спортивные способы плавания кр/гр и кр/сп: подготовительные упражнения для дыхания. Простые прыжки в воду.

1. Анализ техники плавания кролем на спине, работа мышц в циклическом режиме.

2. Методика обучения прыжкам в воду, игры с прыжками в воду, эстафеты.

Тема 6. Спортивные способы плавания кроль на груди и на спине: подготовительные упражнения для работы рук.

1.Методика обучения технике спортивных способов плавания и совершенствование в ней.

2.Методы организации выполнения физических упражнений.

Тестирование

Тема 3. Начальное обучение плаванию: облегченные способы плавания, согласование всех движений.

Примерные вопросы теста

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.

Тема 5. Спортивные способы плавания кр/гр и кр/сп: подготовительные упражнения для дыхания. Простые прыжки в воду.

Примерные вопросы теста:

1.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.

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.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (ПК-1)

1.Перечислить виды плавания (спортивное, прикладное, массовое, оздоровительное, лечебное, игры и развлечения на воде).

2.Назвать виды спорта, в которые входит плавание.

3.Когда плавание вошло в число учебных дисциплин в военных учебных заведениях России.

4.Где? Когда? Кем открыта первая платная школа плавания. Чем знаменита Шуваловская спортивная школа плавания.

5.Значение Всевобуча для развития плавания.

Типовые задания для зачета (ПК-1)

Примерные вопросы теста

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)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-1	Студент демонстрирует технически правильное выполнение основных способов плавания (кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй) на установленную дистанцию, знает прикладное значение плавания как жизненно важного навыка, а также владеет знаниями о спортивных способах и правилах соревнований.
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-1	Студент не владеет техникой ни одного из основных способов плавания, не может проплыть контрольную дистанцию, допускает грубые ошибки, угрожающие безопасности, либо не может объяснить прикладное значение плавания и основы спортивной техники.

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.

3. Афанасьев В. З., Булгакова Н. Ж., Макаренко Л. П., Морозов С. Н., Попов О. И., Чеботарева И. В. Плавание : учебник для вузов. - 2-е изд.. - Москва: Юрайт, 2025. - 344 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: https://urait.ru/bcode/564748

6.2 Дополнительная литература:

1. Аикина Л. И., Башта Л. Ю. Оздоровительное плавание : учебно-методическое пособие. - Омск: СибГУФК, 2018. - 96 с. - Текст : электронный // ЭБС "ЛАНЬ" [сайт]. - URL: https://e.lanbook.com/book/118597

2. Бабкова Н. И., Лихачева Г. Т., Усманов Д. Д. Плавание: методические рекомендации к практическим занятиям для студентов 1 курса. - Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2016. - 60 с. - Текст : электронный // ЭБС "ЛАНЬ" [сайт]. - URL: https://e.lanbook.com/book/90977

6.3 Иные источники:

1. elibrary.tsutmb.ru - https://elibrary.tsutmb.ru/
2. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - http://www.biblioclub.ru
3. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - http://www.studentlibrary.ru

4. Электронные ресурсы Российской государственной библиотеки - http://olden.rsl.ru/ru/networkresources - http://olden.rsl.ru/ru/networkresources

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

6. Научная электронная библиотека Российской академии естествознания - www.monographies.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

Microsoft Windows 10

SPSS Statistic

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: https://biblioclub.ru

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

3. Электронная библиотека РФФИ. – URL: https://www.rfbr.ru/rffi/ru/library

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

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