

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

**УТВЕРЖДЕНО**  
 решением Ученого совета института медицины,  
 экологии и физической культуры  
 от «16» мая 2024г., протокол № 09/260  
 Председатель \_\_\_\_\_ /Машин В.В./  
 « 16 » мая 2024г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Основы теории и методики плавания
Факультет	Физической культуры и реабилитации
Кафедра	Адаптивной физической культуры (АФК)
Курс	1

Направление (специальность) 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль/специализация) физическая реабилитация  
полное наименование

Форма обучения очная, заочная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: « 01 » сентября 2024г.



Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Программа актуализирована на заседании кафедры: протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Сведения о разработчиках:

ФИО	Кафедра	Должность, ученая степень, звание
Купцов А.И.	ТиМФКиС	Старший преподаватель

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой реализующий дисциплину	Заведующий выпускающей кафедрой
 _____ / <u>В.В.Вальцев</u> / <small>Подпись</small> <small>расшифровка подписи</small>	 _____ / <u>М.В.Балыкин</u> / <small>Подпись</small> <small>ФИО</small>
« 15 » мая 2024г.	« 15 » мая 2024г.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

**Цели освоения дисциплины:** расширение профессионально-педагогических знаний и умений в области теории и методике избранного вида спорта, а также вооружение будущих бакалавров необходимыми навыками в организации и проведении занятий и соревнований по видам спорта.

**Задачи освоения дисциплины:**

1. Изучение истории базовых видов спорта и их места в системе физического воспитания.
2. Формирование профессиональных умений педагога в процессе обучения двигательным действиям и формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых для профессиональной деятельности.
3. Обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта» относится к базовой части дисциплин учебного плана. Изучается в течение 1-10 семестра. Для изучения данной дисциплины студент должен освоить такие дисциплины как Теория и методика избранного вида спорта, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Подготовка к процедуре защите и защита выпускной квалификационной работы, Методика организации физкультурно-массовых мероприятий, Физкультурно-спортивное совершенствование, Тренерская практика, Режиссура спортивно-массовых мероприятий, Ознакомительная практика, Преддипломная практика.

## 3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОСНОВНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
<b>ОПК-1</b> Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	<p>Знать: эффективность средств и методов физического воспитания людей разного возраста и пола;</p> <p>Уметь: применять в профессиональной деятельности современные методы, приемы, технические средства (аудиовизуальную технику, тренажеры, микропроцессорную технику и т.п.);</p> <p>Владеть: коммуникативной, социально-личностной, мотивационно-ценностной, содержательно-операциональными компетенциями, а также основными принципами, закономерностями, методикой физической культуры и спорта.</p>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

<p><b>ОПК – 10</b> Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)</p>	<p><b>Знать:</b> закономерности принципы и методы отечественной и зарубежных систем физического воспитания различных контингентов населения, их роль и место в общей системе физической культуры;</p> <p><b>Уметь:</b> определять общие и конкретные цели и задачи физического воспитания, с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний);</p> <p><b>Владеть:</b> способами проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний;</p>
<p><b>ОПК-14</b> Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p><b>Знать:</b> соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;</p> <p><b>Уметь:</b> обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;</p> <p><b>Владеть:</b> способами , профилактики травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;</p>

#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) 72 часа

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах)

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>очная</u> )			
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам		
		2	4	5
1	2	3	4	5
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	68	32		
Аудиторные занятия:	68	32		
• лекции (в т.ч. <u>    </u> ПрП)*				

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

• семинары и практические занятия (в т.ч. ___ ПрП)*	68	32		
• лабораторные работы, практикумы (в т.ч. ___ ПрП)*				
Самостоятельная работа	40	40		
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)		Тестирование, коллоквиум		
Курсовая работа				
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)		зачет		
Всего часов по дисциплине	72	72		

*В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов работы ППС с обучающимися для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения.*

*\*часы ПрП по дисциплине указываются в соответствии с УП, в случае, если дисциплиной предусмотрено выполнение отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью обучающихся.*

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения ___ очная ___)			
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам		
		6	4	5
1	2	3	4	5
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	8	8		
Аудиторные занятия:	8	8		
• лекции (в т.ч. ___ ПрП)*				
• семинары и практические занятия (в т.ч. ___ ПрП)*	8	8		
• лабораторные				

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


работы, практикумы (в т.ч. ___ ПрП)*				
Самостоятельная работа	60	60		
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)		Тестирование, коллоквиум		
Курсовая работа				
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	4	Зачет (4)		
Всего часов по дисциплине	72	72		

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий в таблице через слеш указывается количество часов работы ППС с обучающимися для проведения занятий в дистанционном формате с применением электронного обучения.

\*часы ПрП по дисциплине указываются в соответствии с УП, в случае, если дисциплиной предусмотрено выполнение отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью обучающихся.

#### 4.3. Объём учебной дисциплины по семестрам: Форма обучения очная


Название разделов и тем	Всего	Виды учебных занятий					Форма текущего контроля знаний	
		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа		
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы				
1	2	3	4	5	6	7		
1. Методика обучения плаванию	12		8				4	Тестирование. Коллоквиум.
2. Правила соревнований по плаванию	6		2				4	Тестирование. Коллоквиум.
3. Игры и развлечения на воде.	6		2				4	Тестирование. Коллоквиум.
4. Использование дополнительн	6		2				4	Тестирование. Коллокви

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		


ых средств при обучении плаванию.							ум.
5.Обучение облегченными способам плавания.	6		4			4	Тестирование. Коллоквиум.
6.Методические приемыиспользуемые при обучении плаванию различных возрастных групп.	6		4			4	Тестирование. Коллоквиум.
7. Техника безопасности на занятиях по плаванию.	6		2			4	Тестирование. Коллоквиум.
8.Педагогический контроль на занятиях по плаванию.	6		2			4	Тестирование. Коллоквиум.
9. Самоконтроль пловца.	6		2			4	Тестирование. Коллоквиум.
10.Проведение занятий по плаванию для различных возрастных групп (контрольные занятия).	8		4			4	Тестирование. Коллоквиум.
Итого	72		32			40	

#### Форма обучения заочная

Название	Всего	Виды учебных занятий	Форма
----------	-------	----------------------	-------

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

разделов и тем		Аудиторные занятия			Занятия в интерактивной форме	Самостоятельная работа	текущего контроля знаний
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы			
1	2	3	4	5	6	7	
1. Методика обучения плаванию	10		4			6	Тестирование. Коллоквиум.
2. Правила соревнований по плаванию.	7		1			6	Тестирование. Коллоквиум.
3. Игры и развлечения на воде.	7		1			6	Тестирование. Коллоквиум.
4. Использование дополнительных средств при обучении плаванию.	7		1			6	Тестирование. Коллоквиум.
5. Обучение облегченными способам плавания.	7		1			6	Тестирование. Коллоквиум.
6. Методические приемы используемые при обучении плаванию различных возрастных групп.	6					6	Тестирование. Коллоквиум.
7. Техника безопасности на занятиях по плаванию.	6					6	Тестирование. Коллоквиум.
8. Педагогический контроль на занятиях по	6					6	Тестирование. Коллоквиум.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

плаванию.							ум.
<b>9.</b> Самоконт роль пловца.	6					6	Тестирова ние. Коллокви ум.
<b>10.</b> Провед ение занятий по плаванию для различны х возрастны х групп (контроль ные занятия).	6					6	Тестирова ние. Коллокви ум.
Зачет	4						
Итого	72		8			60	Тестирова ние. Коллокви ум.

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### **Тема 1.** Методика обучения плаванию (форма проведения-практическое занятие)

Место плавания в отечественной системе физического воспитания. Содержание и структура предмета «Теория и методика плавания». Структура профессионально-педагогической деятельности тренера. Зарождение плавания, первые спортивные соревнования пловцов. Создание международной спортивной организации пловцов. Анализ выступления российских пловцов на Олимпийских играх. Развитие спортивных способов плавания. Понятие о технике плавания. Факторы, определяющие рациональность техники плавания. Физические свойства воды и их учет в практической деятельности тренера. Терминология, применяемая в спортивном плавании.

### **Тема 2.** Правила соревнований по плаванию. (форма проведения-практическое занятие)

Динамическое плавание. Кинематические и динамические характеристики движений пловца. Основные понятия гидростатики. Общие закономерности техники спортивных способов плавания.

### **Тема 3.** Игры и развлечения на воде. (форма проведения-практическое занятие)

Гидродинамическое сопротивление движению тела пловца и его составляющие. Виды сопротивления и их характеристика. Интегральные характеристики рациональной техники плавания. Определение в практических условиях характеристик техники плавания спортивными способами.

### **Тема 4.** Использование дополнительных средств при обучении плаванию (форма проведения-практическое занятие)



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

Анализ техники движений руками при плавании кролем на спине. Анализ техники движений руками при плавании кролем на груди. Анализ техники движений руками при плавании способом брасс. Анализ техники движений руками способом баттерфляй.

**Тема 5.** Обучение облегченным способам плавания. (форма проведения-практическое занятие)

Анализ техники движений ногами способом кроль на груди. Анализ техники движений ногами при плавании кролем на спине. Анализ техники движений ногами при плавании способом брасс. Анализ техники движений ногами при плавании баттерфляем.

**Тема 6.** Методические приемы используемые при обучении плаванию различных возрастных групп.

Анализ техники согласований движений рук, ног и дыхания способом кроль на груди. Педагогическая модель. Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на спине. Педагогическая модель.

**Тема 7.** Техника безопасности на занятиях по плаванию.

Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом брасс. Варианты согласования. Педагогическая модель. Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй. Педагогическая модель.

**Тема 8.** Педагогический контроль на занятиях по плаванию.

Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом кроль на груди и способы их устранения. Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом кроль на спине и способы их устранения. Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом брасс и способы их устранения.

**Тема 9.** Самоконтроль пловца.

Анализ техники выполнения старта из воды. Анализ техники выполнения старта с тумбочки. Разновидности стартового прыжка.

**Тема 10.** Проведение занятий по плаванию для различных возрастных групп (контрольные занятия).

Анализ техники выполнения поворотов. Разновидности поворотов. Прикладное плавание. Виды прикладного плавания. Спасение тонущих (приемы транспортировки, освобождение от захватов). Организация спасательной службы на воде.

## 6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ИЛИ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

**Тема 1.** Методика обучения плаванию (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Место плавания в отечественной системе физического воспитания.
- 2 Содержание и структура предмета «Теория и методика плавания».
- 3 Структура профессионально-педагогической деятельности тренера.
4. Зарождение плавания, первые спортивные соревнования пловцов.
5. Создание международной спортивной организации пловцов.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

6. Анализ выступления российских пловцов на Олимпийских играх.
7. Развитие спортивных способов плавания.
8. Понятие о технике плавания. Факторы, определяющие рациональность техники плавания.
9. Физические свойства воды и их учет в практической деятельности тренера.
10. Терминология, применяемая в спортивном плавании.

**Тема 2.** Правила соревнований по плаванию. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Динамическое плавание. Кинематические и динамические характеристики движений пловца.
- 2 Основные понятия гидростатики.
3. Общие закономерности техники спортивных способов плавания.

**Тема 3.** Игры и развлечения на воде. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Гидродинамическое сопротивление движению тела пловца и его составляющие.
- 2 Виды сопротивления и их характеристика.
3. Интегральные характеристики рациональной техники плавания.
- 4 Определение в практических условиях характеристик техники плавания спортивными способами.

**Тема 4.** Использование дополнительных средств при обучении плаванию (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Анализ техники движений руками при плавании кролем на спине.
- 2 Анализ техники движений руками при плавании кролем на груди.
- 3 Анализ техники движений руками при плавании способом брасс.
4. Анализ техники движений руками способом баттерфляй.

**Тема 5.** Обучение облегченным способам плавания. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Анализ техники движений ногами способом кроль на груди.
- 2 Анализ техники движений ногами при плавании кролем на спине.
- 3 Анализ техники движений ногами при плавании способом брасс.
- 4 Анализ техники движений ногами при плавании баттерфляем.

**Тема 6.** Методические приемы используемые при обучении плаванию различных возрастных групп. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Анализ техники согласований движений рук, ног и дыхания способом кроль на груди. Педагогическая модель.
- 2 Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на спине. Педагогическая модель.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

**Тема 7.** Техника безопасности на занятиях по плаванию. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом брасс. Варианты согласования. Педагогическая модель.
- 2 Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй. Педагогическая модель.

**Тема 8.** Педагогический контроль на занятиях по плаванию. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом кроль на груди и способы их устранения.
- 2 Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом кроль на спине и способы их устранения.
- 3 Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом брасс и способы их устранения.

**Тема 9.** Самоконтроль пловца. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Анализ техники выполнения старта из воды.
- 2 Анализ техники выполнения старта с тумбочки. Разновидности стартового прыжка.

**Тема 10.** Проведение занятий по плаванию для различных возрастных групп (контрольные занятия). (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Анализ техники выполнения поворотов. Разновидности поворотов.
- 2 Прикладное плавание. Виды прикладного плавания.
- 3 Спасение тонущих (приемы транспортировки, освобождение от захватов).
- 4.Организация спасательной службы на воде.

## **7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ (ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ)**

*«Данный вид работы не предусмотрен УП».*

## **8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ**

*«Данный вид работы не предусмотрен УП».*

## **9.ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЭКЗАМЕНУ (ЗАЧЕТУ)**

*Приводится нумерованный список вопросов к экзамену (зачету).*

**Вопросы к зачету:**

- 1 Место плавания в системе физического воспитания.
- 2 Определение и содержание предмета плавания. Классификация предмета.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

- 3 Структура профессионально-педагогической деятельности тренера.
- 4 Зарождение плавания, первые спортивные соревнования пловцов. Создание международной спортивной организации пловцов.
- 5 Анализ выступления российских пловцов на Олимпийских играх.
- 6 Терминология, применяемая при изучении техники плавания.
- 7 Особенности плавания как физического упражнения, значение плавания.
- 8 Понятие «техника плавания» и факторы, ее определяющие.
- 9 Статическое плавание. Условия равновесия тела в воде.
- 10 Методика определения плавучести и равновесия пловцов в воде.
- 11 Динамическое плавание. Подъемная сила и сила тяги.
- 12 Виды сопротивления воды.
- 13 Влияние анатомического строения тела на технику плавания.
- 14 Физические свойства воды.
- 15 Общие закономерности техники плавания спортивными способами.
- 16 Кинематические характеристики движений пловца.
- 17 Динамические характеристики движений пловца.
- 18 Фазовый состав цикла движений руками.
- 19 Интегральные характеристики рациональной техники плавания.
- 20 Эволюция техники плавания способом кроль на груди.
- 21 Анализ техники движения ног при плавании кролем на груди.
- 22 Анализ техники согласования рук, ног и дыхания способом кроль на груди.
- 23 Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом кроль на груди и способы их устранения.
- 24 Педагогическая модель техники плавания способом кроль на груди.
- 25 Закономерности и особенности изменений в характеристиках техники плавания у ведущих кролистов мира.

## 10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ

*Содержание, требования, условия и порядок организации самостоятельной работы обучающихся с учетом формы обучения определяются в соответствии с «Положением об организации самостоятельной работы обучающихся», утвержденным Ученым советом УлГУ (протокол №8/268 от 26.03.2019г.).*

*По каждой форме обучения: очная/заочная/очно-заочная заполняется отдельная таблица.*

### Форма обучения очная

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
1. Методика обучения плаванию	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	4	Тестирование, опрос
2. Правила	проработка учебного материала,	4	Тестирование,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

соревнований по плаванию.	подготовка к сдаче зачета, экзамена.		опрос
3.Игры и развлечения на воде.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	4	Тестирование, опрос
4. Использование дополнительных средств при обучении плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	4	Тестирование, опрос
5.Обучение облегченными способам плавания.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	4	Тестирование, опрос
6.Методические приемыиспользуемые при обучении плаванию различных возрастных групп.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	4	Тестирование, опрос
7. Техника безопасности на занятиях по плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	4	Тестирование, опрос
8.Педагогический контроль на занятиях по плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	4	Тестирование, опрос
9. Самоконтроль пловца.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	4	Тестирование, опрос
10.Проведение занятий по плаванию для различных возрастных групп (контрольные занятия).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	4	Тестирование, опрос

### Форма обучения заочная

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
1. Методика обучения плаванию	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	6	Тестирование, опрос
2.Правила соревнований по плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	6	Тестирование, опрос
3.Игры и развлечения на воде.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	6	Тестирование, опрос
4. Использование	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	6	Тестирование,

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

дополнительных средств при обучении плаванию.			опрос
5.Обучение облегченными способам плавания.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	6	Тестирование, опрос
6.Методические приемыиспользуемые при обучении плаванию различных возрастных групп.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	6	Тестирование, опрос
7. Техника безопасности на занятиях по плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	6	Тестирование, опрос
8.Педагогический контроль на занятиях по плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	6	Тестирование, опрос
9. Самоконтроль пловца.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	6	Тестирование, опрос
10.Проведение занятий по плаванию для различных возрастных групп (контрольные занятия).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	6	Тестирование, опрос

## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### а) Список рекомендуемой литературы

#### Основная

1. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472873>

2. Карась, Т. Ю. Теоретико-методические основы оздоровительного плавания: учебное пособие / Т. Ю. Карась. — Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 52 с. — ISBN 978-5-4497-0092-6. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/86455.html>

#### Дополнительная:

1. Физическая культура. Ускоренное передвижение и легкая атлетика : учебное пособие / Н. А. Шипов, А. В. Трофимов, С. Н. Авдеева, А. В. Буриков. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 105 с. — ISBN 978-5-4497-0065-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/84086.html> .

2. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : курс лекций / составители А. В. Шулаков [и др.]. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2018. — 83 с. — ISBN 978-5-7014-0874-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87184.html>.



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

3. Каширин, В. А. Диагностика и коррекция индивидуального здоровья студентов : электронный учебный курс / В. А. Каширин, Е. Н. Каленик, В. К. Федулов. - Ульяновск : УлГУ, 2017. - URL: <https://portal.ulsu.ru/course/view.php?id=94539> . - Режим доступа: Портал ЭИОС УлГУ. - Текст : электронный.

4. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/472703>

### Учебно-методическая

**Голоднова В.** А.  
Основы теории и методики плавания : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / В. А. **Голоднова** ; УлГУ, ИМЭиФК. - 2023. - 24 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/15175>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/15175>

Согласовано:

Специалист ведущий НБ УлГУ/ Стадольникова Д.Р./ \_\_\_\_\_ *В.А. Голоднова* 2024 г.

### б) Программное обеспечение

1. СПС Консультант Плюс
2. Система «Антиплагиат.ВУЗ»
3. ОСMicrosoftWindows
4. MicrosoftOffice 2016
5. «МойОфисСтандартный»

### в) Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

#### 1. Электронно-библиотечные системы:

1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart:электронно-библиотечная система : сайт / ООО Компания«Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2024]. – URL:<http://www.iprbookshop.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.2. Образовательная платформа ЮРАЙТ :образовательный ресурс, электронная библиотека : сайт / ООО Электронное издательство«ЮРАЙТ». – Москва, [2024]. - URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.3. База данных «Электронная библиотека технического ВУЗа (ЭБС «Консультант студента»):электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Политехресурс». – Москва, [2024]. –URL:<https://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. –Текст : электронный.

1.4. Консультант врача. Электронная медицинская библиотека :база данных : сайт / ООО «Высшая школа организации и управления здравоохранением-Комплексный медицинский консалтинг». – Москва, [2024]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». – Томск, [2024]. – URL: <https://www.books-up.ru/ru/library/> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

1.6. ЭБС Лань:электронно-библиотечная система : сайт/ ООО ЭБС «Лань». –Санкт-Петербург, [2024]. –URL:<https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. –Текст : электронный.

1.7. ЭБС **Znanium.com**:электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2024]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

**2. КонсультантПлюс** [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2024].

**3.eLIBRARY.RU**: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2024]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

**4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»**:электронная библиотека: сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2024]. – URL:<https://нэб.рф>. – Режим доступа: для пользователей научной библиотеки. –Текст : электронный.

**5. Российское образование**: федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

**6. Электронная библиотечная система УлГУ** : модуль «Электронная библиотека» АБИС Мега-ПРО / ООО «Дата Экспресс». – URL:<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web>. – Режим доступа :для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

Согласовано:

Инженер ведущий

Должность сотрудника УНТТ

/ Щуренко Ю.В.

ФИО



/ 2024 г.

## 12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Для проведения занятий используется следующее материально-техническое обеспечение: учебная аудитория, для проведения занятий и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение оснащено комплектом ученической мебели на 20 посадочных мест. Технические средства: доска аудиторная, рабочее место преподавателя, проектор, экран настенный. учебно-наглядные пособия, WI-FI, интернет

Помещение для занятий физической культурой и спортом: спортивный зал. Площадь – 607,01 м<sup>2</sup>  
Спортивное оборудование (стартовые колодки, эстафетные палочки, секундомеры барьеры)

Помещения для самостоятельной работы:

1. Читальный зал научной библиотеки (аудитория 237) с зоной для самостоятельной работы, Wi-Fi с доступом к ЭИОС, ЭБС. Аудитория укомплектована специализированной мебелью на 80 посадочных мест и оснащена компьютерной техникой с доступом к сети «Интернет», ЭИОС, ЭБС, экраном и проектором. Площадь 220,39 кв.м. (Ульяновская область, г. Ульяновск, ул. Набережная реки Свияги, д. 106 (корпус 1))

2. Учебная аудитория 230 для самостоятельной работы студентов, Wi-Fi с доступом к ЭИОС, ЭБС. Компьютерный класс укомплектованный специализированной мебелью на 32 посадочных мест и техническими средствами обучения (16 персональных компьютеров) с доступом к сети «Интернет», ЭИОС, ЭБС. Площадь 93,51 кв.м. (Ульяновская область, г. Ульяновск, ул. Набережная реки Свияги, д. 106 (корпус 1))

3. Учебная аудитория 226 для самостоятельной работы студентов, Wi-Fi с доступом к ЭИОС, ЭБС. Компьютерный класс укомплектованный специализированной мебелью на



Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет	Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины		

15 посадочных мест и техническими средствами обучения (10 персональных компьютеров), копировальными аппаратами, принтерами, сканерами, переплетной машиной, ламинатором, дыроколом, брошюровщиком с доступом к сети «Интернет», ЭИОС, ЭБС. Площадь 80,06 кв.м. (Ульяновская область, г. Ульяновск, ул. Набережная реки Свияги, д. 106 (корпус 1))

4. Библиографический отдел научной библиотеки (аудитория 224Б) с зоной для самостоятельной работы, Wi-Fi с доступом к ЭИОС, ЭБС. Аудитория укомплектована специализированной мебелью на 7 посадочных места и оснащена компьютерной техникой с доступом к сети «Интернет», ЭИОС, ЭБС. Площадь 53,88 кв.м. (Ульяновская область, г. Ульяновск, ул. Набережная реки Свияги, д. 106 (корпус 1))

5. Отдел обслуживания научной библиотеки (аудитория 316) с зоной для самостоятельной работы, Wi-Fi с доступом к ЭИОС, ЭБС. Аудитория укомплектована специализированной мебелью на 10 посадочных места и оснащена компьютерной техникой с доступом к сети «Интернет», ЭИОС, ЭБС. Площадь 31,68 кв.м. (Ульяновская область, г. Ульяновск, ул. Набережная реки Свияги, д. 106 (корпус 1))

### **13. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей:

- для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); в печатной форме на языке Брайля; индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

- для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации;

- для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.

Разработчик



А.И.Купцов