

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Теория и методика избранного вида спорта
Факультет	Факультет физической культуры и реабилитации
Кафедра	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта
Курс	1 - очная форма обучения; 1 - заочная форма обучения

Направление (специальность): 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль/специализация): Технология спортивной подготовки

Форма обучения: очная, заочная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: 01.09.2024 г.

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
Кущов Алексей Иванович	Кафедра физической культуры	Старший преподаватель
	Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Старший преподаватель
	Кафедра психологии и педагогики	Старший преподаватель

СОГЛАСОВАНО
Заведующий выпускающей кафедрой
 / <u>Вальцев В.В.</u> / Подпись
«16» мая 2024г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цели освоения дисциплины:

расширение профессионально-педагогических знаний и умений в области теории и методики 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

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта» относится к числу дисциплин блока Б1.О, предназначенного для студентов, обучающихся по направлению: 49.03.01 Физическая культура.

В процессе изучения дисциплины формируются компетенции: ОПК-4, ОПК-13.

Основные положения дисциплины используются в дальнейшем при изучении таких дисциплин как: Основы теории и практики плавания, Преддипломная практика, Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, 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
ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	<p>знать: историю, закономерности принципы и методы отечественной и зарубежных систем физического воспитания различных континентов населения, их роль и место в общей системе физической культуры; Владеть:</p> <p>уметь: определять общие и конкретные цели и задачи физического воспитания, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы как факторов</p>

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
	гармонического развития личности, укрепления здоровья человека; владеть: способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта;
ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	знать: эффективность средств и методов физического воспитания людей разного возраста и пола; уметь: применять в профессиональной деятельности современные методы, приемы, технические средства (аудиовизуальную технику, тренажеры, микропроцессорную технику и т.п.); владеть: коммуникативной, социально-личностной, мотивационно-ценностной, содержательно-операциональной компетенциями, а также основными принципами, закономерностями, методикой физической культуры и спорта.

4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего): 2 ЗЕТ

4.2. Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах): 72 часа

Форма обучения: очная

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>очная</u>)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		1
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	36	36
Аудиторные занятия:	36	36
Лекции	-	-
Семинары и практические занятия	36	36
Лабораторные работы, практикумы	-	-
Самостоятельная работа	36	36
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)	Тестирование	Тестирование
Курсовая работа	-	-
Виды промежуточной аттестации	Зачёт	Зачёт

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

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>очная</u>)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		1
1	2	3
(экзамен, зачет)		
Всего часов по дисциплине	72	72

Форма обучения: заочная

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>заочная</u>)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		3
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	6	6
Аудиторные занятия:	6	6
Лекции	-	-
Семинары и практические занятия	6	6
Лабораторные работы, практикумы	-	-
Самостоятельная работа	62	62
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)	Тестирование	Тестирование
Курсовая работа	-	-
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет (4)	Зачет
Всего часов по дисциплине	72	72

4.3. Содержание дисциплины. Распределение часов по темам и видам учебной работы

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	8
Раздел 1. Плавание							
Тема 1.1. История развития плавания.	6	0	3	0	0	3	Тестирование
Тема 1.2. Научно-теоретические основы плавания.	6	0	3	0	0	3	Тестирование
Тема 1.3. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.	6	0	3	0	0	3	Тестирование
Тема 1.4. Научно-теоретические основы плавания	6	0	3	0	0	3	Тестирование
Тема 1.5. Теоретические основы плавания.	6	0	3	0	0	3	Тестирование
Тема 1.6. Начальное обучение плаванию.	6	0	3	0	0	3	Тестирование
Тема 1.7. Адаптация к водной среде.	6	0	3	0	0	3	Тестирование
Тема 1.8. Обучение плаванию дошкольников: основные	6	0	3	0	0	3	Тестирование

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	8	
особенности при обучении								
Тема 1.9. Обучение плаванию школьников: основные особенности и при обучении.	6	0	3	0	0	3	Тестирование	
Тема 1.10. Обучение плаванию взрослых: основные особенности и при обучении.	6	0	3	0	0	3	Тестирование	
Тема 1.11. Прикладное плавание.	4	0	2	0	0	2	Тестирование	
Тема 1.12. Планирование тренировочных занятий по плаванию.	4	0	2	0	0	2	Тестирование	
Тема 1.13. Использование при обучении дополнительных технических приспособлений.	4	0	2	0	0	2	Тестирование	
Итого подлежит изучению	72	0	36	0	0	36		

4.3. Содержание дисциплины. Распределение часов по темам и видам учебной работы

Форма обучения: заочная

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	8
Раздел 1. Плавание							
Тема 1.1. История развития плавания.	6	0	1	0	0	5	Тестирование
Тема 1.2. Научно-теоретические основы плавания.	6	0	1	0	0	5	Тестирование
Тема 1.3. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.	6	0	1	0	0	5	Тестирование
Тема 1.4. Научно-теоретические основы плавания	6	0	0	0	0	6	Тестирование
Тема 1.5. Теоретические основы плавания.	6	0	0	0	0	6	Тестирование
Тема 1.6. Начальное обучение плаванию.	6	0	1	0	0	5	Тестирование
Тема 1.7. Адаптация к водной среде.	6	0	0	0	0	6	Тестирование
Тема 1.8. Обучение плаванию дошкольников:	6	0	0	0	0	6	Тестирование

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	8	
основные особенности и при обучении								
Тема 1.9. Обучение плаванию школьников: основные особенности и при обучении.	6	0	0	0	0	6	Тестирование	
Тема 1.10. Обучение плаванию взрослых: основные особенности и при обучении.	3	0	0	0	0	3	Тестирование	
Тема 1.11. Прикладное плавание.	3	0	0	0	0	3	Тестирование	
Тема 1.12. Планирование тренировочных занятий по плаванию.	4	0	1	0	0	3	Тестирование	
Тема 1.13. Использование при обучении дополнительных технических приспособлений.	4	0	1	0	0	3	Тестирование	
Итого подлежит изучению	68	0	6	0	0	62		

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Раздел 1. Плавание

Тема 1.1. История развития плавания.

Возникновение плавания. Плавание как средство физического воспитания. Основные понятия и термины в теории и методике плавания.

Тема 1.2. Научно-теоретические основы плавания.

Основные понятия и термины: оси тела, плоскости тела, направления движения, угол атаки, движитель, плавание, пловец. Особенности водной среды: плотность воды, текучесть (вязкость), инертность частиц жидкости, гидростатическое давление, теплоемкость, теплопроводность, преломление света, распространение в воде звука и т.д. Система условий для организации двигательных действий пловца: горизонтальное положение, высокое встречное сопротивление, гипогравитация, холод, подвижная опора, принципиально отличный характер дыхания;

Тема 1.3. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.

Упражнения для ознакомления со специфическими свойствами воды. Упражнения на погружение и открывание глаз в воде. Упражнения для обучения всплыванию и лежанию на воде. Упражнения для обучения правильному дыханию. Упражнения для обучения скольжению. Спады в воду и учебные прыжки в воду.

Тема 1.4. Научно-теоретические основы плавания

Плавание — жизненно важный навык. Врожденный плавательный рефлекс. Плавание как двигательное действие. Оздоровительное значение плавания. Прикладное значение плавания. Лечебное значение плавания. Спортивное значение плавания. Плавание как средство физического воспитания и спортивной тренировки. Плавание как учебная дисциплина. Плавание как методическая дисциплина. Плавание как научная дисциплина.

Тема 1.5. Теоретические основы плавания.

Основные понятия и термины: оси тела, плоскости тела, направления движения, угол атаки, движитель, плавание, пловец. Особенности водной среды: плотность воды, текучесть (вязкость), инертность частиц жидкости, гидростатическое давление, теплоемкость, теплопроводность, преломление света, распространение в воде звука и т.д. Система условий для организации двигательных действий пловца: горизонтальное положение, высокое встречное сопротивление, гипогравитация, холод, подвижная опора, принципиально отличный характер дыхания; Особенности организма пловца: морфологические, физиологические, психологические. Статическое плавание. Действие сил на неподвижное в воде тело. Закон Архимеда. Плавуемость. Факторы, определяющие плавуемость. Виды плавуемости: горизонтальная, вертикальная. Влияние плавуемости на технику плавания.

Тема 1.6. Начальное обучение плаванию.

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

Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием. Упражнения для ознакомления со специфическими свойствами воды.

Тема 1.7. Адаптация к водной среде.

Согласование движений как при плавании брассом на груди, руки выполняют прямые движения до бедер. Плавание кролем на спине, с укороченными, а затем с полными гребками руками.

Тема 1.8. Обучение плаванию дошкольников: основные особенности при обучении

Апробация полученных знаний на практике: Подводящие упражнения, упр. по освоению с водой, спец. упражнения, технические средства используемые для обучения. Особенности проведения занятий в бассейне для дошкольников. Использование игр в процессе обучения и т.д.

Тема 1.9. Обучение плаванию школьников: основные особенности при обучении.

Основные методические приемы используемые при обучении плаванию школьников младших и старших классов. Особенности проведения занятий в различных возрастных группах. Апробация полученных знаний на практике: Подводящие упражнения, упр. по освоению с водой, спец. Упражнения упр. применяемые для совершенствования различных способов плавания, технические средства используемые для обучения. Особенности проведения занятий в бассейне. Использование спортивных игр в процессе обучения и т.д.

Тема 1.10. Обучение плаванию взрослых: основные особенности при обучении.

Методические приемы используемые при обучении плаванию различных возрастных групп. Особенности проведения занятий в бассейне. Апробация полученных знаний на практике. Особенности проведения занятий в бассейне в зависимости от возрастного контингента. Использование технических средств в процессе обучения.

Тема 1.11. Прикладное плавание.

Первая помощь: способы прикладного плавания и оказание первой помощи. Прикладные способы плавания. Применение облегченных способов плавания. Ознакомление с облегченными и прикладными способами плавания.

Тема 1.12. Планирование тренировочных занятий по плаванию.

Ознакомление с основными этапами планирование тренировочных занятий по плаванию. Последовательность обучения плавания. Этапы обучения в плавании. Преемственность спортивной тренировки по плаванию. Подбор средств для тренировки. Выбор методических приёмов в спортивной тренировке. Структура учебно – тренировочных занятий. Содержание учебно – тренировочных занятий. Учёт учебно – тренировочных занятий.

Тема 1.13. Использование при обучении дополнительных технических приспособлений.

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

Плавание в ластах, лопатках, на пенопластах, с отягощением и т.д. Закрепление пройденного материала
Использование дополнительных средств при обучении плаванию. Плавание в ластах, лопатках, на пенопластах, с отягощением и т.д. – ознакомительное.

6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 1.1. История развития плавания.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Возникновение плавания.
2. Плавание как средство физического воспитания.
3. Основные понятия и термины в теории и методике плавания.

Заочная форма

1. Возникновение плавания.
2. Плавание как средство физического воспитания.
3. Основные понятия и термины в теории и методике плавания.

Тема 2.2. Научно-теоретические основы плавания.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Основные понятия и термины: оси тела, плоскости тела, направления движения, угол атаки, движитель, плавание, пловец.
2. Особенности водной среды: плотность воды, текучесть (вязкость), инертность частиц жидкости, гидростатическое давление, теплоемкость, теплопроводность, преломление света, распространение в воде звука и т.д.
3. Система условий для организации двигательных действий пловца: горизонтальное положение, высокое встречное сопротивление, гипогравитация, холод, подвижная опора, принципиально отличный характер дыхания;
4. Особенности организма пловца: морфологические, физиологические, психологические.
5. Статическое плавание. Действие сил на неподвижное в воде тело. Закон Архимеда.
6. Плавуемость. Факторы, определяющие плавуемость. Виды плавуемости: горизонтальная, вертикальная. Влияние плавуемости на технику плавания.

Заочная форма

1. Основные понятия и термины: оси тела, плоскости тела, направления движения, угол атаки, движитель, плавание, пловец.

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

2. Особенности водной среды: плотность воды, текучесть (вязкость), инертность частиц жидкости, гидростатическое давление, теплоемкость, теплопроводность, преломление света, распространение в воде звука и т.д.

3. Система условий для организации двигательных действий пловца: горизонтальное положение, высокое встречное сопротивление, гипогравитация, холод, подвижная опора, принципиально отличный характер дыхания;

4. Особенности организма пловца: морфологические, физиологические, психологические.

5. Статическое плавание. Действие сил на неподвижное в воде тело. Закон Архимеда.

6. Плавуемость. Факторы, определяющие плавуемость. Виды плавуемости: горизонтальная, вертикальная. Влияние плавуемости на технику плавания.

Тема 3.3. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Упражнения для ознакомления со специфическими свойствами воды.
2. Упражнения на погружение и открывание глаз в воде.
3. Упражнения для обучения всплыванию и лежанию на воде.
4. Упражнения для обучения правильному дыханию.
5. Упражнения для обучения скольжению.
6. Спады в воду и учебные прыжки в воду.

Заочная форма

1. Упражнения для ознакомления со специфическими свойствами воды.
2. Упражнения на погружение и открывание глаз в воде.
3. Упражнения для обучения всплыванию и лежанию на воде.
4. Упражнения для обучения правильному дыханию.
5. Упражнения для обучения скольжению.
6. Спады в воду и учебные прыжки в воду.

Тема 4.4. Научно-теоретические основы плавания

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Плавание — жизненно важный навык. Врожденный плавательный рефлекс.
2. Плавание как двигательное действие. Оздоровительное значение плавания. Прикладное значение плавания.
3. Лечебное значение плавания.
4. Спортивное значение плавания.
5. Плавание как средство физического воспитания и спортивной тренировки.
6. Плавание как учебная дисциплина.
7. Плавание как методическая дисциплина.

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

8. Плавание как научная дисциплина.

Тема 5.5. Теоретические основы плавания.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Основные понятия и термины: оси тела, плоскости тела, направления движения, угол атаки, движитель, плавание, пловец.

2. Особенности водной среды: плотность воды, текучесть (вязкость), инертность частиц жидкости, гидростатическое давление, теплоемкость, теплопроводность, преломление света, распространение в воде звука и т.д.

3. Система условий для организации двигательных действий пловца: горизонтальное положение, высокое встречное сопротивление, гипогравитация, холод, подвижная опора, принципиально отличный характер дыхания;

4. Особенности организма пловца: морфологические, физиологические, психологические. Статическое плавание.

5. Действие сил на неподвижное в воде тело. Закон Архимеда. Плавучесть. Факторы, определяющие плавучесть.

6. Виды плавучести: горизонтальная, вертикальная. Влияние плавучести на технику плавания.

Тема 6.6. Начальное обучение плаванию.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.

2. Упражнения для ознакомления со специфическими свойствами воды.

Заочная форма

1. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.

2. Упражнения для ознакомления со специфическими свойствами воды.

Тема 7.7. Адаптация к водной среде.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Согласование движений как при плавании брассом на груди, руки выполняют прямые движения до бедер.

2. Плавание кролем на спине, с укороченными, а затем с полными гребками руками.

Тема 8.8. Обучение плаванию дошкольников: основные особенности при обучении

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

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Обучение плаванию дошкольников: основные особенности при обучении.
2. Аprobация полученных знаний на практике: Подводящие упражнения, упр. по освоению с водой, спец. упражнения, технические средства используемые для обучения.
3. Особенности проведение занятий в бассейне для дошкольников.
4. Использование игр в процессе обучения и т.д.

Тема 9.9. Обучение плаванию школьников: основные особенности при обучении.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Основные методические приемы используемые при обучении плаванию школьников младших и старших классов.
2. Особенности проведения занятий в различных возрастных группах.
3. Аprobация полученных знаний на практике: Подводящие упражнения, упр. по освоению с водой, спец.
4. Упражнения упр. применяемые для совершенствования различных способов плавания, технические средства используемые для обучения. Особенности проведение занятий в бассейне.
5. Использование спортивных игр в процессе обучения и т.д.

Тема 10.10. Обучение плаванию взрослых: основные особенности при обучении.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Методические приемы используемые при обучении плаванию различных возрастных групп. Особенности проведения занятий в бассейне.
2. Аprobация полученных знаний на практике.
3. Особенности проведение занятий в бассейне в зависимости от возрастного контингента.
4. Использование технических средств в процессе обучения.

Тема 11.11. Прикладное плавание.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Прикладные способы плавания.
2. Применение облегченных способов плавания.
3. Ознакомление с облегченными и прикладными способами плавания.

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

Тема 12.12. Планирование тренировочных занятий по плаванию.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Ознакомление с основными этапами планирование тренировочных занятий по плаванию.
2. Последовательность обучения плавания.
3. Этапы обучения в плавании.
4. Преемственность спортивной тренировки по плаванию.
5. Подбор средств для тренировки.
6. Выбор методических приёмов в спортивной тренировке.
7. Структура учебно – тренировочных занятий.
8. Содержание учебно – тренировочных занятий. Учёт учебно – тренировочных занятий.

Заочная форма

1. Ознакомление с основными этапами планирование тренировочных занятий по плаванию.
2. Последовательность обучения плавания.
3. Этапы обучения в плавании.
4. Преемственность спортивной тренировки по плаванию.
5. Подбор средств для тренировки.
6. Выбор методических приёмов в спортивной тренировке.
7. Структура учебно – тренировочных занятий.
8. Содержание учебно – тренировочных занятий. Учёт учебно – тренировочных занятий.

Тема 13.13. Использование при обучении дополнительных технических приспособлений.

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Плавание в ластах, лопатках, на пенопластах, с отягощением и т.д.
2. Закрепление пройденного материала
3. Использование дополнительных средств при обучении плаванию.
4. Плавание в ластах, лопатках, на пенопластах, с отягощением и т.д. – ознакомительное.

Заочная форма

1. Плавание в ластах, лопатках, на пенопластах, с отягощением и т.д.
2. Закрепление пройденного материала
3. Использование дополнительных средств при обучении плаванию.
4. Плавание в ластах, лопатках, на пенопластах, с отягощением и т.д. – ознакомительное.

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

7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ, ПРАКТИКУМЫ

Данный вид работы не предусмотрен УП.

8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ, РЕФЕРАТОВ

Данный вид работы не предусмотрен УП.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К ЗАЧЕТУ

1. Место плавания в отечественной системе физического воспитания.
2. Зарождение плавания, первые спортивные соревнования пловцов. Создание международной спортивной организации пловцов.
3. Содержание и структура предмета «Теория и методика плавания».
4. Развитие спортивных способов плавания.
5. Спасение тонущих (приемы транспортировки, освобождение от захватов). Организация спасательной службы на воде.
6. Характеристика видов утопления. Способы искусственного дыхания, непрямой массаж сердца.
7. Основные понятия гидростатики.
8. Терминология, применяемая в спортивном плавании.
9. Понятие о технике плавания. Факторы, определяющие рациональность техники плавания.
10. Физические свойства воды и их учет в практической деятельности тренера.
11. Основные закономерности гидростатики и их учет в практической деятельности тренера.
12. Динамическое плавание. Кинематические и динамические характеристики движений пловца.
13. Гидродинамическое сопротивление движению тела пловца и его составляющие.
14. Виды сопротивления и их характеристика.
15. Интегральные характеристики рациональной техники плавания
16. Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом брасс. Варианты согласования. Педагогическая модель
17. Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом кроль на груди и способы их

устранения.

18. Анализ техники выполнения старта из воды.

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

20. Анализ техники выполнения старта с тумбочки. Разновидности стартового прыжка.

21. Прикладное плавание. Виды прикладного плавания.

22. Техника прикладных способов плавания. Оказание первой помощи при утоплении.

23. Определение в практических условиях характеристик техники плавания спортивными способами.

24. Общие закономерности техники спортивных способов плавания

25. Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом брасс и способы их устранения.

26. Анализ техники движений руками при плавании кролем на спине.

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.)
Раздел 1. Плавание			
Тема 1.1. История развития плавания.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	Тестирование
Тема 1.2. Научно-теоретические	Проработка учебного материала с	3	Тестирование

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.)
основы плавания.	использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.		
Тема 1.3. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	Тестирование
Тема 1.4. Научно-теоретические основы плавания	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	Тестирование
Тема 1.5. Теоретические основы плавания.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	Тестирование
Тема 1.6. Начальное обучение плаванию.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	Тестирование
Тема 1.7. Адаптация к водной среде.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	Тестирование
Тема 1.8. Обучение плаванию дошкольников: основные особенности при обучении	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	Тестирование
Тема 1.9. Обучение плаванию школьников: основные особенности при обучении.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	Тестирование
Тема 1.10. Обучение плаванию взрослых: основные особенности при обучении.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	Тестирование
Тема 1.11. Прикладное	Проработка учебного материала с	2	Тестирование

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.)
плавание.	использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.		
Тема 1.12. Планирование тренировочных занятий по плаванию.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.13. Использование при обучении дополнительных технических приспособлений.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование

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.)
Раздел 1. Плавание			
Тема 1.1. История развития плавания.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	5	Тестирование
Тема 1.2. Научно-теоретические основы плавания.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	5	Тестирование
Тема 1.3. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	5	Тестирование



Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (<i>проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.</i>)	Объем в часах	Форма контроля (<i>проверка решения задач, реферата и др.</i>)
Тема 1.4. Научно-теоретические основы плавания	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование
Тема 1.5. Теоретические основы плавания.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование
Тема 1.6. Начальное обучение плаванию.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	5	Тестирование
Тема 1.7. Адаптация к водной среде.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование
Тема 1.8. Обучение плаванию дошкольников: основные особенности при обучении	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование
Тема 1.9. Обучение плаванию школьников: основные особенности при обучении.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	6	Тестирование
Тема 1.10. Обучение плаванию взрослых: основные особенности при обучении.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	Тестирование
Тема 1.11. Прикладное плавание.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	Тестирование
Тема 1.12. Планирование тренировочных занятий по плаванию.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	Тестирование

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

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.)
Тема 1.13. Использование при обучении дополнительных технических приспособлений.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	Тестирование

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) Список рекомендуемой литературы основная

1. Физическая культура : Учебное пособие для вузов / Е.В. Конеева, А.А. Зайцев, О.Б. Томашевская [и др.]. - 2-е изд. ; пер. и доп. - Москва : Юрайт, 2021. - 599 с. - (Высшее образование). - <https://urait.ru/bcode/474341>. - <https://urait.ru/book/cover/E9534856-D204-4855-8D4E-1DAD86DFA3CA>. - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - Электрон. дан. - ISBN 978-5-534-12033-2 : 1639.00. / .— ISBN 0_300796

2. Теория и методика избранного вида спорта : Учебное пособие для вузов / Т.А. Завьялова, А.А. Кылосов, Г.А. Павлов [и др.]. - 2-е изд. ; испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2021. - 189 с. - (Высшее образование). - <https://urait.ru/bcode/472873>. - <https://urait.ru/book/cover/02041644-4667-43DD-A84A-276511F09AC8>. - Режим доступа: Электронно-библиотечная система Юрайт, для авториз. пользователей. - Электрон. дан. - ISBN 978-5-534-07551-9 : 609.00. / .— ISBN 0_270971

дополнительная

1. Жабаков, В. Е. Педагогическое управление качеством подготовки специалиста физической культуры : монография / В. Е. Жабаков ; В. Е. Жабаков. - Челябинск : Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2017. - 304 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/83869.html>. - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир. пользователей. - ISBN 978-5-906908-34-6. / .— ISBN 0_147770

2. Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова ; Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова. - Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. - 68 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/64995.html>. - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир. пользователей. - ISBN 2227-8397. / .— ISBN 0_138555

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

3. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась ; Т. Ю. Карась. - Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. - 131 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/85832.html>. - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир. пользователей. - ISBN 978-5-4497-0149-7. / .— ISBN 0_148875

4. Быченков, С. В. Методика работы кафедры физического воспитания вуза : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков ; С. В. Быченков. - Саратов : Вузовское образование, 2016. - 99 с. - Книга находится в премиум-версии ЭБС IPR BOOKS. - Текст. - Весь срок охраны авторского права. - электронный. - Электрон. дан. (1 файл). - URL: <http://www.iprbookshop.ru/49863.html>. - Режим доступа: ЭБС IPR BOOKS; для авторизир. пользователей. - ISBN 2227-8397. / .— ISBN 0_132025

учебно-методическая

1. Теория и методика избранного вида спорта : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» / И. А. Мамакина, В. В. Вальцев, В. П. Феоктистова, Ю. П. Ничков ; УлГУ, Фак. физ. культуры и реабилитации. - 2019. - Загл. с экрана. - Неопубликованный ресурс. - Электрон. текстовые дан. (1 файл : 639 КБ). - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный. / .— ISBN 0_40848.

Согласовано:

б) Программное обеспечение

- Операционная система "Альт образование"
- Офисный пакет "Мой офис"

Специалист ведущий НБ УлГУ/ Ст. адольникова Д.Р./ *meif* 2024 г.

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.

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

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.

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 / Щуренко Ю.В. /  / 2024 г. 
Должность сотрудника УИТТ ФНО подпись

12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Аудитории для проведения лекций, семинарских занятий, для выполнения лабораторных работ и практикумов, для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, курсового проектирования, групповых и индивидуальных консультаций (*выбрать необходимое*)

Аудитории укомплектованы специализированной мебелью, учебной доской. Аудитории для проведения лекций оборудованы мультимедийным оборудованием для представления информации большой аудитории. Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде, электронно-библиотечной системе. Перечень оборудования, используемого в учебном процессе:

- Мультимедийное оборудование: компьютер/ноутбук, экран, проектор/телевизор
- Компьютерная техника

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

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.

В случае необходимости использования в учебном процессе частично/исключительно дистанционных образовательных технологий, организация работы ППС с обучающимися с ОВЗ и инвалидами предусматривается в электронной информационно-образовательной среде с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

Разработчик	Старший преподаватель	Купцов Алексей Иванович
	Должность, ученая степень, звание	ФИО