

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

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета института медицины, экологии  
и физической культуры  
от 16.05.2024г., протокол №9/260  
Председатель *А.В. Машин* 2024 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	<b>Основы теории и практики плавания</b>
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
Купцов 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

  
подпись

/ Вальцев В.В. /  
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 «Основы теории и практики плавания» 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: 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><b>знать:</b> историю, 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, спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы как факторов гармонического развития личности, укрепления здоровья человека;</p> <p><b>владеть:</b></p>

Код и наименование реализуемой компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций
	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	<p><b>знать:</b> эффективность средств и методов физического воспитания людей разного возраста и пола;</p> <p><b>уметь:</b> применять в профессиональной деятельности современные методы, приемы, технические средства (аудиовизуальную технику, тренажеры, микропроцессорную технику и т.п.);</p> <p><b>владеть:</b> коммуникативной, социально-личностной, мотивационно-ценностной, содержательно-операциональной компетенциями, а также основными принципами, закономерностями, методикой физической культуры и спорта.</p>

#### 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	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	32	32
Аудиторные занятия:	32	32
Лекции	-	-
Семинары и практические занятия	32	32
Лабораторные работы, практикумы	-	-
Самостоятельная работа	40	40
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)	Зачёт	Зачёт
Всего часов по дисциплине	72	72

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

Форма обучения: заочная

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения <u>заочная</u> )	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		4
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
<b>Раздел 1. Плавание</b>							
Тема 1.1. Техника плавания	4	0	2	0	0	2	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
кролем.							
Тема 1.2. Техника плавания на спине.	4	0	2	0	0	2	Тестирование
Тема 1.3. Техника плавания брассом.	4	0	2	0	0	2	Тестирование
Тема 1.4. Техника плавания дельфином.	4	0	2	0	0	2	Тестирование
Тема 1.5. Комплексное плавание.	4	0	2	0	0	2	Тестирование
Тема 1.6. Методика обучения плаванию	4	0	2	0	0	2	Тестирование
Тема 1.7. Методика обучения плаванию.	4	0	2	0	0	2	Тестирование
Тема 1.8. Методика обучения плаванию.	4	0	2	0	0	2	Тестирование
Тема 1.9. Правила соревнований по плаванию.	3	0	1	0	0	2	Тестирование
Тема 1.10. Игры и развлечения на воде.	4	0	2	0	0	2	Тестирование
Тема 1.11. Использова	4	0	2	0	0	2	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
ние дополнительных средств при обучении плаванию							
Тема 1.12. Обучение облегченными способам плавания.	5	0	2	0	0	3	Тестирование
Тема 1.13. Методические приемы используемые при обучении плаванию различных возрастных групп.	5	0	2	0	0	3	Тестирование
Тема 1.14. Техника безопасности на занятиях по плаванию.	4	0	1	0	0	3	Тестирование
Тема 1.15. Педагогический контроль на занятиях по плаванию.	5	0	2	0	0	3	Тестирование
Тема 1.16. Самоконтроль пловца.	5	0	2	0	0	3	Тестирование
Тема 1.17. Проведение занятий по плаванию	5	0	2	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
для различных возрастных групп (контрольные занятия).							
<b>Итого подлежит изучению</b>	72	0	32	0	0	40	

### 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
<b>Раздел 1. Плавание</b>							
Тема 1.1. Техника плавания кролем.	4	0	1	0	0	3	Тестирование
Тема 1.2. Техника плавания на спине.	4	0	1	0	0	3	Тестирование
Тема 1.3. Техника плавания брассом.	4	0	1	0	0	3	Тестирование
Тема 1.4. Техника плавания дельфином.	4	0	1	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
Тема 1.5. Комплексное плавание.	4	0	0	0	0	4	Тестирование
Тема 1.6. Методика обучения плаванию	4	0	1	0	0	3	Тестирование
Тема 1.7. Методика обучения плаванию.	4	0	0	0	0	4	Тестирование
Тема 1.8. Методика обучения плаванию.	4	0	0	0	0	4	Тестирование
Тема 1.9. Правила соревнований по плаванию.	4	0	0	0	0	4	Тестирование
Тема 1.10. Игры и развлечения на воде.	4	0	0	0	0	4	Тестирование
Тема 1.11. Использование дополнительных средств при обучении плаванию	4	0	0	0	0	4	Тестирование
Тема 1.12. Обучение облегченным способам плавания.	4	0	1	0	0	3	Тестирование
Тема 1.13. Методические приемы используем	4	0	0	0	0	4	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
ые при обучении плаванию различных возрастных групп.							
Тема 1.14. Техника безопасности на занятиях по плаванию.	4	0	0	0	0	4	Тестирование
Тема 1.15. Педагогический контроль на занятиях по плаванию.	4	0	0	0	0	4	Тестирование
Тема 1.16. Самоконтроль пловца.	4	0	0	0	0	4	Тестирование
Тема 1.17. Проведение занятий по плаванию для различных возрастных групп (контрольные занятия).	4	0	0	0	0	4	Тестирование
<b>Итого подлежит изучению</b>	68	0	6	0	0	62	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Раздел 1. Плавание

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

### **Тема 1.1. Техника плавания кролем.**

Особенности работы рук и ног в кроле. Фазы работы рук и ног. Методика обучения технике плавания кролем.

### **Тема 1.2. Техника плавания на спине.**

Особенности работы рук и ног в кроле на спине. Фаза работы рук и ног. + Типичные ошибки в технике работы рук и движения ногами. История развития плавания в России в Древнее время.

### **Тема 1.3. Техника плавания брассом.**

Особенности работы рук и ног в брассе. Фазы работы рук и ног. Типичные ошибки в технике работы рук и движения ногами. Методика обучения технике плавания способом брасс.

### **Тема 1.4. Техника плавания дельфином.**

Особенности работы рук и ног в баттерфляе. Фазы работы рук и ног. Типичные ошибки в технике работы рук и ног.

### **Тема 1.5. Комплексное плавание.**

Последовательность проплывания дистанции в комплексном плавании. Порядок прохождения дистанции в комбинированной эстафете. Правила прохождения поворотов в комплексном плавании.

### **Тема 1.6. Методика обучения плаванию**

Плавание в отечественной системе физического воспитания. Содержание и структура предмета «Теория и методика плавания». Структура профессионально-педагогической деятельности тренера.

### **Тема 1.7. Методика обучения плаванию.**

Зарождение плавания. Первые спортивные соревнования пловцов. Международная спортивная организация пловцов. Российские пловцы на Олимпийских играх. Развитие спортивных способов плавания.

### **Тема 1.8. Методика обучения плаванию.**

Понятие о технике плавания. Факторы, определяющие рациональность техники плавания. Физические свойства воды в практической деятельности тренера. Терминология спортивного плавания.

### **Тема 1.9. Правила соревнований по плаванию.**

Правила соревнований по плаванию в закрытых бассейнах и на открытой воде. Судейство на соревнованиях. Система организации соревнований по плаванию.

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

### **Тема 1.10. Игры и развлечения на воде.**

Виды игр и развлечений на воде. Спортивные игры на воде. Водное поло. Безопасность при проведении игр и развлечений на воде.

### **Тема 1.11. Использование дополнительных средств при обучении плаванию**

Дополнительные средства при обучении плаванию. Ласты. Лопатки для плавания. Доски для плавания. Пояса для облегчения и утяжеления.

### **Тема 1.12. Обучение облегченными способам плавания.**

Облегчённая техника движений руками и ногами способом кроль на груди, кроль на спине, брасс. Циклы дыхания в облегчённых способах плавания.

### **Тема 1.13. Методические приемы используемые при обучении плаванию различных возрастных групп.**

Методические приёмы при обучении дошкольников, школьников, студентов, взрослых, пожилых. Согласование движений рук и ног с дыхательным циклом.

### **Тема 1.14. Техника безопасности на занятиях по плаванию.**

Основы безопасного поведения на воде. Особенности организации безопасного проведения занятий по плаванию в закрытых бассейнах и на открытой воде. Правила спасения утопающих и оказания первой помощи на воде.

### **Тема 1.15. Педагогический контроль на занятиях по плаванию.**

Правила проведения педагогического контроля на занятиях плаванием. Методы, применяемые в ходе педагогического контроля. Оценка деятельности пловцов (общезыическое развитие, выполнение нормативов).

### **Тема 1.16. Самоконтроль пловца.**

Понятие о самоконтроле пловца. Основные показатели, контролируемые самим спортсменом. ЧСС. Общее самочувствие. Понятие о перетренированности.

### **Тема 1.17. Проведение занятий по плаванию для различных возрастных групп (контрольные занятия).**

Особенности проведения занятий по плаванию для дошкольников, школьников, студентов, взрослых, пожилых. Начальное обучение плаванию по возрастным группам. Повышение уровня владения техникой плавания. Особенности возможностей организма в разном возрасте. Особенности уровня физической и психологической готовности организма к физическим нагрузкам в зависимости от возраста. Типичные запросы и целевые ориентиры в зависимости от возраста

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

обучаемых плаванию.

## **6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ И СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **Тема 1.1. Техника плавания кролем.**

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Какова особенность работы рук и ног в способе кроль?
2. Фаза работы рук и ног?
3. Какие ошибки встречаются в технике работы рук?
4. Какие ошибки встречаются в технике движения ногами?
5. История развития плавания в Древнее время?
6. Методика обучения технике плавания кролем на груди?
7. Методика обучения технике плавания кролем на спине?
8. Статическое плавание (плавучесть и равновесие тела в воде)?

### **Тема 2.2. Техника плавания на спине.**

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Какова особенность работы рук и ног в способе кроль на спине?
2. Фаза работы рук и ног?
3. Какие ошибки встречаются в технике работы рук?
4. Какие ошибки встречаются в технике движения ногами?
5. История развития плавания в России в Древнее время?
6. Физические свойства воды?

### **Тема 3.3. Техника плавания брассом.**

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Какова особенность работы рук и ног в способе брасс?
2. Фаза работы рук и ног?
3. Какие ошибки встречаются в технике работы рук?
4. Какие ошибки встречаются в технике движения ногами?
5. Методика обучения технике плавания способом брасс?

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

#### **Тема 4.4. Техника плавания дельфином.**

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Какова особенность работы рук и ног в способе дельфин?
2. Фаза работы рук и ног?
3. Какие ошибки встречаются в технике работы рук?
4. История развития плавания в России после 1917 г. и по настоящее время?

#### **Тема 5.5. Комплексное плавание.**

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Какова последовательность проплывания дистанции способами плавания?
2. Порядок прохождения дистанции в комбинированной эстафете?
3. Правила прохождения поворотов?
4. Плавание на Олимпийских Играх?
5. Методика обучения технике плавания способом баттерфляй?

#### **Тема 6.6. Методика обучения плаванию**

Вопросы к теме:

Очная форма

- 1 Место плавания в отечественной системе физического воспитания.
- 2 Содержание и структура предмета «Теория и методика плавания».
- 3 Структура профессионально-педагогической деятельности тренера.

#### **Тема 7.7. Методика обучения плаванию.**

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Зарождение плавания, первые спортивные соревнования пловцов.
2. Создание международной спортивной организации пловцов.
3. Анализ выступления российских пловцов на Олимпийских играх.

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

#### 4. Развитие спортивных способов плавания.

### **Тема 8.8. Методика обучения плаванию.**

Вопросы к теме:

Очная форма

1. Понятие о технике плавания. Факторы, определяющие рациональность техники плавания.
2. Физические свойства воды и их учет в практической деятельности тренера.
3. Терминология, применяемая в спортивном плавании.

### **Тема 9.9. Правила соревнований по плаванию.**

Вопросы к теме:

Очная форма

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

### **Тема 10.10. Игры и развлечения на воде.**

Вопросы к теме:

Очная форма

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 11.11. Использование дополнительных средств при обучении плаванию**

Вопросы к теме:

Очная форма

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.

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

## **Тема 12.12. Обучение облегченным способам плавания.**

Вопросы к теме:

Очная форма

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 13.13. Методические приемы используемые при обучении плаванию различных возрастных групп.**

Вопросы к теме:

Очная форма

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.

## **Тема 14.14. Техника безопасности на занятиях по плаванию.**

Вопросы к теме:

Очная форма

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 15.15. Педагогический контроль на занятиях по плаванию.**

Вопросы к теме:

Очная форма

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.

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

### **Тема 16.16. Самоконтроль пловца.**

Вопросы к теме:

Очная форма

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

### **Тема 17.17. Проведение занятий по плаванию для различных возрастных групп (контрольные занятия).**

Вопросы к теме:

Очная форма

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). Организация спасательной службы на воде.

## **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. Методика определения плавучести и равновесия пловцов в воде.
2. Спортивные секции в общеобразовательной школе и организация спортивной работы в лагерях, по месту жительства.
3. Спорт и функции спорта, типы и виды спорта.
4. Понятие спортивной подготовки. Структура спортивной подготовки. Подготовка спортсменов высших разрядов, спортивных резервов и в сфере массового спорта.

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

5. Общая характеристика игровых видов спорта
6. Динамическое плавание. Подъемная сила и сила тяги
7. Общая характеристика циклических видов спорта (легкая атлетика, лыжный спорт).
8. Виды сопротивления воды.
9. Управление обучающимися в учебно-тренировочном процессе. Понятие управления в спорте. Управляемая система. Схема управления в тренировочном процессе.
10. Спортивная техника, техническая подготовленность. Характеристика, критерии эффективности техники.
11. Деятельность тренера, преподавателя ФКиС. Педагогический аспект деятельности. Факторы, обуславливающие эффективность работы преподавателя. Требования к профессиональной деятельности преподавателя ФКиС. Соответствие человека требованиям профессии.
12. Влияние анатомического строения тела на технику плавания.
13. Физические свойства воды.
14. Спортивная тактика. Характеристика видов спорта по характеру взаимодействий спортсменов, критерии эффективности тактики.
15. Подготовка спортсменов высших разрядов.
16. Подготовка спортивных резервов.
17. Соревнования и соревновательная подготовка. Сущность и классификация соревнований. Основные понятия соревновательной деятельности.
18. Общие закономерности техники плавания спортивными способами.
19. Кинематические характеристики движений пловца.
20. Подготовка спортсменов в сфере массового спорта.
21. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. Особенности организации тренировочного процесса.
22. Техническая подготовка в спорте, этапы. Методика обучения двигательным навыкам и приемам. Методика устранения ошибок при овладении приемами. Ошибки тренера при обучении технике вида спорта.
23. Организация студенческого спорта

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

24. Динамические характеристики движений пловца
25. Тактическая подготовка, её виды. Этапы тактической подготовки. Задачи и средства тактической подготовки. Совершенствование тактической подготовленности.
26. Место плавания в системе физического воспитания.
27. Фазовый состав цикла движений руками.
28. Физическая подготовка. Виды, задачи, средства, методы физической подготовки.
29. Определение и содержание предмета плавания. Классификация предмета.
30. Интегральные характеристики рациональной техники плавания
31. Интегральная подготовка в спорте. Понятие, задачи, средства, методы. Теоретическая подготовка в спорте, её значение и сущность. Содержание теоретической подготовки.
32. Структура профессионально-педагогической деятельности тренера
33. Эволюция техники плавания способом кроль на груди.
34. Анализ техники движения ног при плавании кролем на груди.
35. Зарождение плавания, первые спортивные соревнования пловцов. Создание международной спортивной организации пловцов
36. Процессы утомления и восстановления в спорте. Влияние нагрузок на различные системы организма. Фазы восстановления. Закономерности восстановления функций организма после нагрузки. Переутомление, перенапряжение, перетренированность.
37. Средства восстановления в спорте. Характеристика педагогических и психологических средств восстановления
38. Анализ выступления российских пловцов на Олимпийских играх.
39. Анализ техники согласования рук, ног и дыхания способом кроль на груди
40. Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом кроль на груди и способы их устранения.
41. Терминология, применяемая при изучении техники плавания.
42. Средства восстановления в спорте. Характеристика медико-биологических средств восстановления. Рациональное питание. Фармакологические средства, витамины.

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

43. Особенности плавания как физического упражнения, значение плавания.

44. Профилактическо-реабилитационные средства. Понятие реабилитации. Стадии спортивной травмы, характеристика, цели, продолжительность и средства лечения. Средства восстановления как неотъемлемая часть тренировочного процесса.

45. Педагогическая модель техники плавания способом кроль на груди.

46. Закономерности и особенности изменений в характеристиках техники плавания у ведущих кролистов мира.

47. Понятие «техника плавания» и факторы, ее определяющие.

48. Специфика вида спорта и продолжительность подготовки в спорте. Факторы, определяющие начало занятий различными видами спорта. Допуск к соревнованиям по видам спорта.

49. Понятие спортивного отбора, определение. Ступени отбора, их характеристика. Организация отбора. Методика отбора: методы и средства отбора.

50. Статическое плавание. Условия равновесия тела в воде.

51. Анализ выступления сборной России в международных соревнованиях. Характеристика сильнейших команд 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

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

<b>Название разделов и тем</b>	<b>Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др).</b>	<b>Объем в часах</b>	<b>Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)</b>
<b>Раздел 1. Плавание</b>			
Тема 1.1. Техника плавания кролем.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.2. Техника плавания на спине.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.3. Техника плавания брассом.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.4. Техника плавания дельфином.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.5. Комплексное плавание.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.6. Методика обучения плаванию	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.7. Методика обучения плаванию.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.8. Методика обучения плаванию.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	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.)
Тема 1.9. Правила соревнований по плаванию.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.10. Игры и развлечения на воде.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.11. Использование дополнительных средств при обучении плаванию	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	2	Тестирование
Тема 1.12. Обучение облегченным способам плавания.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	Тестирование
Тема 1.13. Методические приемы используемые при обучении плаванию различных возрастных групп.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	Тестирование
Тема 1.14. Техника безопасности на занятиях по плаванию.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	Тестирование
Тема 1.15. Педагогический контроль на занятиях по плаванию.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	Тестирование
Тема 1.16. Самоконтроль пловца.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	Тестирование
Тема 1.17. Проведение занятий по плаванию для различных возрастных групп (контрольные занятия).	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	Тестирование

Форма обучения: заочная

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> )
<b>Раздел 1. Плавание</b>			
Тема 1.1. Техника плавания кролем.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	Тестирование
Тема 1.2. Техника плавания на спине.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	Тестирование
Тема 1.3. Техника плавания брассом.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	Тестирование
Тема 1.4. Техника плавания дельфином.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	Тестирование
Тема 1.5. Комплексное плавание.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	Тестирование
Тема 1.6. Методика обучения плаванию	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	Тестирование
Тема 1.7. Методика обучения плаванию.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	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 1.8. Методика обучения плаванию.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	Тестирование
Тема 1.9. Правила соревнований по плаванию.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	Тестирование
Тема 1.10. Игры и развлечения на воде.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	Тестирование
Тема 1.11. Использование дополнительных средств при обучении плаванию	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	Тестирование
Тема 1.12. Обучение облегченным способам плавания.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	3	Тестирование
Тема 1.13. Методические приемы используемые при обучении плаванию различных возрастных групп.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	Тестирование
Тема 1.14. Техника безопасности на занятиях по плаванию.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	Тестирование
Тема 1.15. Педагогический контроль на занятиях по плаванию.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	Тестирование
Тема 1.16. Самоконтроль пловца.	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	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.)
Тема 1.17. Проведение занятий по плаванию для различных возрастных групп (контрольные занятия).	Проработка учебного материала с использованием ресурсов учебно-методического и информационного обеспечения дисциплины.	4	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. Вальцев В. В. Основы теории и практики плавания : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.01 Физическая культура / В. В. Вальцев ; УлГУ, ИМЭиФК. - 2023. - 17 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/15231>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный. / .— ISBN 0\_511457.

Согласовано:

Специалист ведущий НБ УлГУ/ Стадольникова Д.Р./ — maf 2024 г.

### б) Программное обеспечение

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

### 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	
--	-------	--

### **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