

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 « 18 » мая 2022 г., протокол № 9/239
 Председатель  В.И.Мидленко
 « 18 » мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Теория и методика избранного вида спорта
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 2022г.

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
Дерябина И.С.	ТиМФКиС	ассистент

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО
Заведующий кафедрой реализующий дисциплину	Заведующий выпускающей кафедрой
 Подпись / <u>В.В.Вальцев</u> / расшифровка подписи	 Подпись / <u>М.В.Балыкин</u> / ФИО
« 17 » мая 2022г.	« 17 » мая 2022г.

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 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:

Учебная дисциплина « Теория и методика избранного вида спорта» относится к базовой части (Б1.О.32) «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки бакалавриата 49.03.02 - «Физическая культура для лиц с отклонениями в здоровье (адаптивная физическая культура)». Дисциплина является предшествующей для курсов: Общий массаж, Ознакомительная практика, Педагогическая практика, Профессионально-ориентированная практика, Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена, Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы, 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
ОПК-1 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	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-операциональными компетенциями, а также основными принципами, закономерностями, методикой физической культуры и спорта.
ОПК – 10	Знать: закономерности принципы и методы

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


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>отечественной и зарубежных систем физического воспитания различных контингентов населения, их роль и место в общей системе физической культуры;</p> <p>Уметь: 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>Владеть: способами проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования заболеваний;</p>
ОПК-14 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<p>Знать: соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;</p> <p>Уметь: обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;</p> <p>Владеть: способами , профилактики травматизма, оказывать первую доврачебную помощь;</p>

4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) 252 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		
		1	2	
1	2	3	4	5
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	68	36	32	
Аудиторные занятия:	68	36	32	
• лекции (в т.ч. <u>ПрП</u>)*				


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

• семинары и практические занятия (в т.ч. ___ ПрП)*	68	36	32	
• лабораторные работы, практикумы (в т.ч. ___ ПрП)*				
Самостоятельная работа	148	108	40	
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)		Тестирование, коллоквиум	Тестирование, коллоквиум	
Курсовая работа				
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)		зачет	Экзамен (36)	
Всего часов по дисциплине	252	144	108	

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		
		1	2	
1	2	3	4	5
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП	16	8	8	
Аудиторные занятия:	16	8	8	
• лекции (в т.ч. ___ ПрП)*				
• семинары и практические занятия (в т.ч. ___ ПрП)*	16	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	223	132	91	
Форма текущего контроля знаний и контроля самостоятельной работы: тестирование, контр. работа, коллоквиум, реферат и др. (не менее 2 видов)		Тестирование, коллоквиум	Тестирование, коллоквиум	
Курсовая работа				
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	13	Зачет (4)	Экзамен (9)	
Всего часов по дисциплине	252	144	108	

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. История развития плавания. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.	4		2				6	Тестирование. Коллоквиум.
2. Начальное обучение плаванию. Адаптация к водной	4		2				6	Тестирование. Коллоквиум.

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

среде							
3.Обучение плаванию дошкольников: основные особенности при обучении.	4		2			6	Тестирование. Коллоквиум.
4.Обучение плаванию школьников: основные особенности при обучении.	4		2			6	Тестирование. Коллоквиум.
5.Обучение плаванию взрослых: основные особенности при обучении.	4		2			6	Тестирование. Коллоквиум.
6.Прикладное плавание. Первая помощь: способы прикладного плавания и оказание первой помощи.	4		2			6	Тестирование. Коллоквиум.
7.Планирование тренировочных занятий по плаванию.	4		2			6	Тестирование. Коллоквиум.
8.Использование при обучении дополнительных технических приспособлений. Плавание в ластах,	4		2			6	Тестирование. Коллоквиум.

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

лопатках, на пенопластах, с отягощением и т.д.							
9.Техника плавания кролем.	12		4			8	Тестирование. Коллоквиум.
10.Техника плавания на спине.	11		4			8	Тестирование. Коллоквиум.
11.Техника плавания брассом.	11		4			8	Тестирование. Коллоквиум.
12.Техника плавания дельфином.	11		4			8	Тестирование. Коллоквиум.
13. Комплексное плавание.	14		4			6	Тестирование. Коллоквиум.
14. Методика обучения плаванию	15		8			8	Тестирование. Коллоквиум.
15.Правила соревнований по плаванию	11		2			6	Тестирование. Коллоквиум.
16.Игры и развлечения на воде.	12		2			6	Тестирование. Коллоквиум.
17. Использование дополнительных средств при обучении плаванию.	10		2			6	Тестирование. Коллоквиум.
18.Обучение облегченными способам	9		4			6	Тестирование. Коллоквиум.

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

плавания.							
19.Методические приемыиспользуемые при обучении плаванию различных возрастных групп.	10		4			6	Тестирование. Коллоквиум.
20. Техника безопасности на занятиях по плаванию.	10		2			6	Тестирование. Коллоквиум.
21.Педагогический контроль на занятиях по плаванию.	10		2			6	Тестирование. Коллоквиум.
22. Самоконтроль пловца.	10		2			6	Тестирование. Коллоквиум.
23.Проведение занятий по плаванию для различных возрастных групп (контрольные занятия).	10		4			6	Тестирование. Коллоквиум.
Экзамен	36						
Итого	252		68			148	

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			

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


1	2	3	4	5	6	7	
1. История развития плавания. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.	4					9	Тестирование. Коллоквиум.
2. Начальное обучение плаванию. Адаптация к водной среде	4					9	Тестирование. Коллоквиум.
3. Обучение плаванию дошкольников: основные особенности при обучении.	4					10	Тестирование. Коллоквиум.
4. Обучение плаванию школьников: основные особенности при обучении.	4					10	Тестирование. Коллоквиум.
5. Обучение плаванию взрослых: основные особенности при обучении.	3					10	Тестирование. Коллоквиум.
6. Прикладное плавание. Первая помощь: способы прикладного плавания и	4					10	Тестирование. Коллоквиум.

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

оказание первой помощи.							
7. Планирование тренировочных занятий по плаванию.	4					9	Тестирование. Коллоквиум.
8. Использование при обучении дополнительных технических приспособлений. Плавание в ластах, лопатках, на пенопластах, с отягощением и т.д.	4					10	Тестирование. Коллоквиум.
9. Техника плавания кролем.	4		1			10	Тестирование. Коллоквиум.
10. Техника плавания на спине.	4		1			10	Тестирование. Коллоквиум.
11. Техника плавания брассом.	4		1			10	Тестирование. Коллоквиум.
12. Техника плавания дельфином.	4		1			10	Тестирование. Коллоквиум.
13. Комплексное плавание.	4		1			10	Тестирование. Коллоквиум.
14. Методика обучения плаванию	12		4			10	Тестирование. Коллоквиум.
15. Правила соревнований по	11		1			10	Тестирование. Коллоквиум.

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

плаванию							
16.Игры и развлечения на воде.	11		1			10	Тестирование. Коллоквиум.
17. Использование дополнительных средств при обучении плаванию.	11		1			10	Тестирование. Коллоквиум.
18.Обучение облегченными способам плавания.	14		1			10	Тестирование. Коллоквиум.
19.Методические приемыиспользуемые при обучении плаванию различных возрастных групп.	15					9	Тестирование. Коллоквиум.
20. Техника безопасности на занятиях по плаванию.	15					9	Тестирование. Коллоквиум.
21.Педагогический контроль на занятиях по плаванию.	15					9	Тестирование. Коллоквиум.
22. Самоконтроль пловца.	11					9	Тестирование. Коллоквиум.
23.Проведение занятий по плаванию для различных	12		4			10	Тестирование. Коллоквиум.

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

возрастных групп (контрольные занятия).							
Зачет	4						
Экзамен	9						
Итого	252		16			223	Тестирование. Коллоквиум.

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Тема 1. История развития плавания.

Возникновение плавания. Плавание как средство физического воспитания. Основные понятия и термины в теории и методике плавания. 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 2. Начальное обучение плаванию.

Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием. Упражнения для ознакомления со специфическими свойствами воды. 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 3. Обучение плаванию дошкольников: основные особенности при обучении


Обучение плаванию дошкольников: основные особенности при обучении. 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 4. 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 5. 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

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

контингента. Использование технических средств в процессе обучения.

Тема 6. 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 7. 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 8. Использование при обучении дополнительных технических приспособлений.

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 ИЛИ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

Тема 9. Техника плавания кролем. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 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 10.Техника плавания на спине. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 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 11.Техника плавания брассом. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

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

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?

Тема 12. Техника плавания дельфином. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

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 13. Комплексное плавание. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

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 14. 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.
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 15. 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 16. Игры и развлечения на воде. (форма проведения-практическое занятие)

Вопросы по темам раздела:

- 1 Гидродинамическое сопротивление движению тела пловца и его

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

составляющие.

- 2 Виды сопротивления и их характеристика.
3. Интегральные характеристики рациональной техники плавания.
- 4 Определение в практических условиях характеристик техники плавания спортивными способами.

Тема 17. 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 18. 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 19. 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.

Тема 20. 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 21. 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 22. Самоконтроль пловца. (форма проведения-практическое занятие)

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

Вопросы по темам раздела:

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

Тема 23. 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 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. Создание международной спортивной организации пловцов.
- 5 Анализ выступления российских пловцов на Олимпийских играх.
- 6 Развитие спортивных способов плавания.
- 7 Понятие о технике плавания. Факторы, определяющие рациональность техники плавания.
- 8 Физические свойства воды и их учет в практической деятельности тренера.
- 9 Терминология, применяемая в спортивном плавании.
- 10 Основные закономерности гидростатики и их учет в практической деятельности тренера.
- 11 Динамическое плавание. Кинематические и динамические характеристики движений пловца.
- 12 Основные понятия гидростатики.
13. Общие закономерности техники спортивных способов плавания.
- 14 Гидродинамическое сопротивление движению тела пловца и его составляющие.
- 15 Виды сопротивления и их характеристика.
- 16 Интегральные характеристики рациональной техники плавания.
- 17 Определение в практических условиях характеристик техники

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

плавания спортивными способами.

- 18 Требования, предъявляемые к рациональному гребку руками.
- 19 Анализ техники движений руками при плавании кролем на спине.
- 20 Анализ техники движений руками при плавании кролем на груди.
- 21 Анализ техники движений руками при плавании способом брасс.
- 22 Анализ техники движений руками способом баттерфляй.
- 23 Анализ техники движений ногами способом кроль на груди.
- 24 Анализ техники движений ногами при плавании кролем на спине.
- 25 Анализ техники движений ногами при плавании способом брасс.
- 26 Анализ техники движений ногами при плавании баттерфляем.
- 27 Анализ техники согласований движений рук, ног и дыхания способом кроль на груди. Педагогическая модель.
- 28 Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на спине. Педагогическая модель.
- 29 Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом брасс. Варианты согласования. Педагогическая модель.
- 30 Анализ техники согласования рук, ног и дыхания при плавании способом баттерфляй. Педагогическая модель.
- 31 Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом кроль на груди и способы их устранения.
- 32 Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом кроль на спине и способы их устранения.
- 33 Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом брасс и способы их устранения.
- 34 Типичные ошибки, встречающиеся при плавании способом дельфин и способы их устранения.
- 35 Анализ техники выполнения старта из воды.
- 36 Анализ техники выполнения старта с тумбочки. Разновидности стартового прыжка.
- 37 Анализ техники выполнения поворотов. Разновидности поворотов.
- 38 Прикладное плавание. Виды прикладного плавания.
- 39 Спасение тонущих (приемы транспортировки, освобождение от захватов). Организация спасательной службы на воде.
- 40 Техника прикладных способов плавания. Оказание первой помощи при утоплении.
- 41 Характеристика видов утопления. Способы искусственного дыхания, непрямой массаж сердца.
- 42 Подготовка к проведению соревнований по плаванию. Основная документация соревнований по плаванию.
- 43 Руководство соревнованиями, работа судей.
- 44 Правила проведения соревнований в бассейнах и на открытой воде.
- 45 Характеристика игры в водное поло. Эволюция развития водного пола. Правила соревнований.
- 46 Характеристика синхронного плавания, история развития синхронного плавания. Общие понятия и классификация произвольных упражнений.

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

Вопросы к экзамену:

Плавание.

- 1 Место плавания в системе физического воспитания.
- 2 Определение и содержание предмета плавания. Классификация предмета.
- 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)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения)

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


	<i>работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)</i>		<i>задач, реферата и др.)</i>
1. История развития плавания. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
2. Начальное обучение плаванию. Адаптация к водной среде	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
3. Обучение плаванию дошкольников: основные особенности при обучении.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
4. Обучение плаванию школьников: основные особенности при обучении.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
5. Обучение плаванию взрослых: основные особенности при обучении.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
6. Прикладное плавание. Первая помощь: способы прикладного плавания и оказание первой помощи.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
7. Планирование тренировочных занятий по плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
8. Использование при обучении дополнительных технических приспособлений. Плавание в ластах, лопатках, на пенопластах, с отягощением и т.д.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
9. Техника плавания кролем.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
10. Техника плавания на спине.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
11. Техника плавания брассом.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос

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


	экзамена.		
12.Техника плавания дельфином.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	4	Тестирование, опрос
13. Комплексное плавание.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
14. Методика обучения плаванию	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
15.Правила соревнований по плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
16.Игры и развлечения на воде.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
17. Использование дополнительных средств при обучении плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
18.Обучение облегченным способам плавания.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
19.Методические приемыиспользуемые при обучении плаванию различных возрастных групп.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
20. Техника безопасности на занятиях по плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
21.Педагогический контроль на занятиях по плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
22. Самоконтроль пловца.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
23.Проведение занятий по плаванию для различных возрастных групп (контрольные занятия).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос

Форма обучения заочная

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач,	Объем в часах	Форма контроля (проверка
-------------------------	--	---------------	-----------------------------

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

	<i>реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)</i>		<i>решения задач, реферата и др.)</i>
1. История развития плавания. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
2. Начальное обучение плаванию. Адаптация к водной среде	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
3. Обучение плаванию дошкольников: основные особенности при обучении.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
4. Обучение плаванию школьников: основные особенности при обучении.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
5. Обучение плаванию взрослых: основные особенности при обучении.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
6. Прикладное плавание. Первая помощь: способы прикладного плавания и оказание первой помощи.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
7. Планирование тренировочных занятий по плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
8. Использование при обучении дополнительных технических приспособлений. Плавание в ластах, лопатках, на пенопластах, с отягощением и т.д.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
9. Техника плавания кролем.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
10. Техника плавания на спине.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
11. Техника плавания брассом.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
12. Техника плавания	проработка учебного материала,	5	Тестирование,

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

дельфином.	подготовка к сдаче зачета, экзамена.		опрос
13. Комплексное плавание.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
14. Методика обучения плаванию	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
15. Правила соревнований по плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	Тестирование, опрос
16. Игры и развлечения на воде.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
17. Использование дополнительных средств при обучении плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
18. Обучение облегченным способам плавания.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
19. Методические приемыиспользуемые при обучении плаванию различных возрастных групп.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
20. Техника безопасности на занятиях по плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
21. Педагогический контроль на занятиях по плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
22. Самоконтроль пловца.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	10	Тестирование, опрос
23. Проведение занятий по плаванию для различных возрастных групп (контрольные занятия).	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	5	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>

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

Дополнительная:

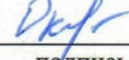
1. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту : курс лекций / составители А. В. Шулаков [и др.]. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИИХ», 2018. — 83 с. — ISBN 978-5-7014-0874-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART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

2. 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

1. Дерябина И. С. Теория и методика избранного вида спорта : методические указания для самостоятельной работы бакалавров направления подготовки 49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / И. С. Дерябина. - Ульяновск : УлГУ, 2022. - 24 с. - Неопубликованный ресурс. - URL: <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/13740>. - Режим доступа: ЭБС УлГУ. - Текст : электронный. <http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Web/SearchResult/MarcFormat/476363>

Согласовано:

Начальник отдела НБ УлГУ / Окунева И. А. /  / 2022
 Должность сотрудника НБ ФИО подпись дата

б) Программное обеспечение

1. Microsoft Office
2. ОС Windows Professional
3. Антиплагиат ВУЗ

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, [2022]. — 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, [2022]. - 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, [2022]. — 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, [2022]. — URL: <https://www.rosmedlib.ru>. — Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. — Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт /

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

ООО Букап. – Томск, [2022]. – 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, [2022]. –URL:<https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС **Znanium.com**:электронно-библиотечная система : сайт / ООО Знаниум. - Москва, [2022]. - URL: <http://znanium.com> . – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. - Текст : электронный.

1.8. ClinicalCollection : научно-информационная база данных EBSCO // EBSCOhost : [портал]. – URL: <http://web.b.ebscohost.com/ehost/search/advanced?vid=1&sid=9f57a3e1-1191-414b-8763-e97828f9f7e1%40sessionmgr102>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

1.9.База данных «Русский как иностранный» : электронно-образовательный ресурс для иностранных студентов : сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». – Саратов, [2022]. – URL: <https://ros-edu.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

2. КонсультантПлюс [Электронный ресурс]: справочная правовая система. /ООО «Консультант Плюс» - Электрон. дан. - Москва : КонсультантПлюс, [2022].

3.Базы данных периодических изданий:

3.1. База данных периодических изданий EastView : электронные журналы/ ООО ИВИС. - Москва, [2022]. –URL:<https://dlib.eastview.com/browse/udb/12>. – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

3.2. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО Научная Электронная Библиотека. – Москва, [2022]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.3. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) : электронная библиотека / ООО ИД Гребенников. – Москва, [2022]. – URL: <https://id2.action-media.ru/Personal/Products>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

4. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»: электронная библиотека: сайт / ФГБУ РГБ. – Москва, [2022]. –URL:<https://нэб.рф>. – Режим доступа: для пользователей научной библиотеки. – Текст : электронный.

5. SMARTImagebase: научно-информационная база данных EBSCO//EBSCOhost : [портал].– URL: <https://ebSCO.smartimagebase.com/?TOKEN=EBSCO-1a2ff8c55aa76d8229047223a7d6dc9c&custid=s6895741>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Изображение : электронные.

6. Федеральные информационно-образовательные порталы:

6.1. [Единое окно доступа к образовательным ресурсам](http://window.edu.ru/) : федеральный портал.– URL:<http://window.edu.ru/> . – Текст : электронный.

6.2. [Российское образование](http://www.edu.ru) : федеральный портал / учредитель ФГАУ «ФИЦТО». – URL: <http://www.edu.ru>. – Текст : электронный.

7. Образовательные ресурсы УлГУ:

7.1. 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.

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

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



И.С.Дерябина