


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



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина	Теория и методика избранного вида спорта
Факультет	Физической культуры и реабилитации
Кафедра	Теории и методики физической культуры и спорта
Курс	1

Направление (специальность) 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль/специализация) Технология спортивной подготовки

Форма обучения очная

Дата введения в учебный процесс УлГУ: «01» сентября 2023г..

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
Вальцев Владимир Владимирович	ТиМФКиС	к.п.н., доцент

<b>СОГЛАСОВАНО</b>	
Заведующий выпускающей кафедрой	
 Подпись	/ Вальцев В.В./ ФИО
«17» мая 2023г.	

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 подготовку, определяющую

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП:

Учебная дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта» относится к базовой части дисциплин учебного плана. Изучается в течение 1-2 семестра. Для изучения данной дисциплины студент должен освоить такие дисциплины как базовые виды двигательной деятельности, теория и методика физической культуры и спорта

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

<p><b>ОПК-4</b> Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта</p>	<p>Знать: эффективность средств и методов физического воспитания людей разного возраста и пола;</p> <p>Уметь: применять в профессиональной деятельности современные методы, приемы, технические средства (аудиовизуальную технику, тренажеры, микропроцессорную технику и т.п.);</p> <p>Владеть: коммуникативной, социально-личностной, мотивационно-ценностной, содержательно-операциональной компетенциями, а также основными принципами, закономерностями, методикой физической культуры и спорта.</p>
<p><b>ОПК – 13</b> Способен осуществлять организацию и судейством соревнований по избранному виду спорта</p>	<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>

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины			
		<b>Владеть:</b> способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта;	

#### 4. ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем дисциплины в зачетных единицах (всего) 2

Объем дисциплины по видам учебной работы (в часах) 72

Вид учебной работы	Количество часов (форма обучения очная)	
	Всего по плану	В т.ч. по семестрам
		1
1	2	3
Контактная работа обучающихся с преподавателем в соответствии с УП		
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, коллоквиум, реферат	тестирование, коллоквиум, реферат
Курсовая работа		
Виды промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет	зачет
Всего часов по дисциплине + 36ч. контроль	72	72

Содержание дисциплины (модуля.) 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			Заня	Самост	
		Лекции	Практические занятия, семинары	Лабораторные работы, практикумы	тия в интерактивной форме	оятельная работа	
1	2	3	4	5	6	7	



Раздел 1 Плавание

1. История развития плавания.	6		3			3	Тестирование. Коллоквиум.
2. Научно-теоретические основы плавания.	6		3			3	Тестирование. Коллоквиум.
3. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.	6		3			3	Тестирование. Коллоквиум.
4. Научно-теоретические основы плавания	6		3			3	Тестирование. Коллоквиум.
5. Научно-теоретические основы плавания.	6		3			3	Тестирование. Коллоквиум.
6. Начальное обучение плаванию.	6		3			3	Тестирование. Коллоквиум.
7. Адаптация к водной среде.	6		3			3	Тестирование. Коллоквиум.
8. Обучение плаванию дошкольников: основные особенности при обучении.	6		3			3	Тестирование. Коллоквиум.
9. Обучение плаванию школьников: основные особенности при обучении.	6		3			3	Тестирование. Коллоквиум.

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет				Форма			
Ф-Рабочая программа дисциплины							
10.Обучение плаванию взрослых: основные особенности при обучении.	6		3			3	Тестирование. Коллоквиум.
11.Прикладное плавание. Первая помощь: способы прикладного плавания и оказание первой помощи.	4		2			2	Тестирование. Коллоквиум.
12.Планирование тренировочных занятий по плаванию.	4		2			2	Тестирование. Коллоквиум.
13.Использование при обучении дополнительных технических приспособлений. Плавание в ластах, лопатках, на пенопластах, с отягощением и т.д.	4		2			2	Тестирование. Коллоквиум.
Итого	72		36			36	Тестирование. Коллоквиум

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИЛИНЫ

### (МОДУЛЯ)


#### Раздел 1. Плавание.

##### Тема 1. История развития плавания.

Возникновение плавания. Плавание как средство физического воспитания.

Основные понятия и термины в теории и методике плавания.

##### Тема 2. Научно-теоретические основы плавания.

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

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. Плавучесть. Факторы, определяющие плавучесть. Виды плавучести: горизонтальная, вертикальная. Влияние плавучести на технику плавания.

### **Тема 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 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 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. Плавучесть. Факторы, определяющие плавучесть. Виды плавучести: горизонтальная, вертикальная. Влияние плавучести на технику плавания.

### **Тема 6.** Начальное обучение плаванию.

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

### **Тема 7.** Адаптация к водной среде.

Форма

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

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 8.** 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 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 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 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 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 13.** 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

## 6. ТЕМЫ ПРАКТИЧЕСКИХ ИЛИ СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

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

## **Раздел 1. Плавание.**

### **Тема 1. История развития плавания.**

Вопросы по темам раздела:

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

### **Тема 2. Научно-теоретические основы плавания.**

Вопросы по темам раздела:

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. Плавучесть. Факторы, определяющие плавучесть. Виды плавучести: горизонтальная, вертикальная. Влияние плавучести на технику плавания.

### **Тема 3. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.**

Вопросы по темам раздела:


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. Научно-теоретические основы плавания**

Вопросы по темам раздела:

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.
8. Плавание как научная дисциплина.



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

### **Тема 5. Теоретические основы плавания.**

Вопросы по темам раздела:

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

### **Тема 6. Начальное обучение плаванию.**

Вопросы по темам раздела:

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

### **Тема 7. Адаптация к водной среде.**

Вопросы по темам раздела:

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. Обучение плаванию дошкольников: основные особенности при обучении**


Вопросы по темам раздела:

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

### **Тема 9. Обучение плаванию школьников: основные особенности при обучении.**

Вопросы по темам раздела:

1. Основные методические приемы используемые при обучении плаванию школьников младших и старших классов.
2. Особенности проведения занятий в различных возрастных группах.
3. Апробация полученных знаний на практике: Подводящие упражнения,

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

упр. по освоению с водой, спец.

4. Упражнения упр. применяемые для совершенствования различных способов плавания, технические средства используемые для обучения. Особенности проведения занятий в бассейне.
5. Использование спортивных игр в процессе обучения и т.д.

**Тема 10.** Обучение плаванию взрослых: основные особенности при обучении.

Вопросы по темам раздела:

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

**Тема 11.** Прикладное плавание. Первая помощь: способы прикладного плавания и оказания первой помощи.

Вопросы по темам раздела:

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

**Тема 12.** Планирование тренировочных занятий по плаванию.

Вопросы по темам раздела:

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.** Использование при обучении дополнительных технических приспособлений.

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.


## 7. ЛАБОРАТОРНЫЕ РАБОТЫ (ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ)

## 8. ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ, КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ,

### РЕФЕРАТОВ Тематика курсовых работ:

- 1 Эволюция техники, тактики, правил соревнований и методики тренировки

Форма

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

в избранном виде спорта.


- 2 Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта.
- 3 Особенности методики обучения технико-тактическим действиям в избранном виде спорта.
- 4 Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
- 5 Физическая подготовка в избранном виде спорта.
- 6 Методика развития двигательных способностей у юных спортсменов.
- 7 Методика развития двигательных способностей у квалифицированных спортсменов.
- 8 Планирование и учет в тренировке юных спортсменов в избранном виде спорта.
- 9 Внетренировочные факторы подготовки в избранном виде спорта.
- 10 Ориентация и отбор в избранном виде спорта.
- 11 Использование тренажеров и тренажерных устройств для совершенствования технико-тактической и физической подготовки в избранном виде спорта.
- 12 Комплексный контроль тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
- 13 Тренировочные нагрузки в процессе подготовки спортсменов.
- 14 Применение средств и методов тренировочной деятельности спортсмена.
- 15 Построение тренировочного процесса в годичном цикле подготовки.
- 16 Соотношение ОФП и СФП в многолетнем тренировочном процессе.
- 17 Определение понятий основных двигательных способностей и их классификация.
- 18 Методика развития основных кондиционных и координационных способностей.
- 19 Сензитивные периоды развития двигательных способностей.
- 20 Контроль за развитием основных двигательных способностей.
- 21 Внеклассная спортивная работа в общеобразовательной школе.
- 22 Работа по спорту в образовательных учреждениях различного типа (ДЮКФП, сельских школах, интернатах и т.д.).
- 23 Особенности проведения спортивных соревнований со школьниками.
- 24 Характеристика основных сторон подготовки спортсменов.
- 25 Тренировка как многолетний процесс.

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

### **Вопросы к зачету:**

#### **Плавание.**

- 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

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

Олимпийских играх.6 Развитие спортивных способностей 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 способностей 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 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.

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

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 поло. Правила соревнований.

46 Характеристика синхронного плавания, история развития синхронного плавания. Общие понятия и классификация произвольных упражнений.

## 10. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

### ОБУЧАЮЩИХСЯ Форма обучения очная

Название разделов и тем	Вид самостоятельной работы (проработка учебного материала, решение задач, реферат, доклад, контрольная работа, подготовка к сдаче зачета, экзамена и др.)	Объем в часах	Форма контроля (проверка решения задач, реферата и др.)
1. История развития плавания.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	3	Тестирование, опрос
2. Научно-теоретические основы плавания.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	3	Тестирование, опрос
3. Правила поведения и безопасности на занятиях плаванием.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	3	Тестирование, опрос
4. Научно-теоретические основы плавания	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	3	Тестирование, опрос
5. Научно-теоретические основы плавания.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	3	Тестирование, опрос
6. Начальное обучение	проработка учебного материала, подготовка к сдаче	3	Тестирование, опрос

Министерство науки и высшего образования РФ Ульяновский государственный университет		Форма	
Ф-Рабочая программа дисциплины			
плаванию	зачета, экзамена.		
7.Адаптация кводной среде.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	3	Тестирование, опрос
8.Обучение плаванию дошкольников: основные особенности при обучении.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	3	Тестирование, опрос
9.Обучение плаванию школьнико в: основные особенн ости при обучении.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	3	Тестирование, опрос
10.Обучение плаванию взрослых: основные особенности при обучении.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	3	Тестирование, опрос
11.Прикладное плавание.Первая помощь: способы прикладного плавания и оказание первой помощи.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	2	Тестирование, опрос
12.Планирование тренировочныхзанятий по плаванию.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	2	Тестирование, опрос
13.Использова ние при обучении дополнительны х технических приспособлений. Плавание в ластах, лопатках, на пенопластах, с отягощением и т.д.	проработка учебного материала, подготовка к сдаче зачета, экзамена.	2	Тестирование, опрос


## 11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕДИСЦИПЛИНЫ

### а) Список рекомендуемой

#### литературы

#### основная:

1. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст :

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

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/474341>.

2. 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>.

**дополнительная:**

1. Жабаков, В. Е. Педагогическое управление качеством подготовки специалиста физической культуры : монография / В. Е. Жабаков. — Челябинск : Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2017. — 304 с. — ISBN 978-5-906908-34-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/83869.html>

2. Мельникова, Ю. А. Основы прикладной физической культуры : учебное пособие / Ю. А. Мельникова, Л. Б. Спиридонова. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. — 68 с. — ISBN 2227-8397. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/64995.html>

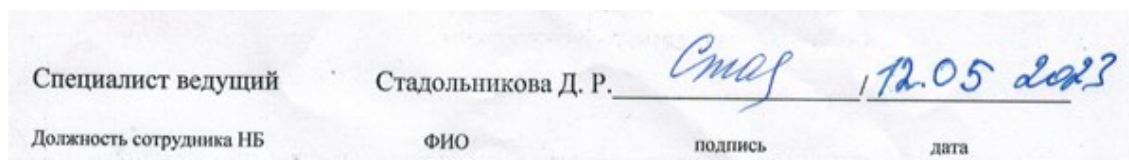
3. Карась, Т. Ю. Теория и методика физической культуры и спорта : учебно-практическое пособие / Т. Ю. Карась. — 2-е изд. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 131 с. — ISBN 978-5-4497-0149-7. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/85832.html>

4. Быченков, Сергей Владимирович. Методика работы кафедры физического воспитания вуза : учебно-методическое пособие / С. В. Быченков. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 99 с. — ISBN 2227-8397. // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/49863.html>

**учебно-методическая:**

1. Вальцев В.В 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.

<http://lib.ulsu.ru/MegaPro/Download/MObject/7345>




**б) Программное обеспечение**

1. СПС Консультант Плюс
2. Система «Антиплагиат.ВУЗ»
3. ОС Microsoft Windows
4. MicrosoftOffice 2016
5. «МойОфис Стандартный»

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

**1. Электронно-библиотечные системы:**

- 1.1. Цифровой образовательный ресурс IPRsmart : электронно-библиотечная система :

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

сайт / ООО Компания «Ай Пи Ар Медиа». - Саратов, [2023]. – 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, [2023]. - 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, [2023]. – 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, [2023]. – URL: <https://www.rosmedlib.ru>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.5. Большая медицинская библиотека : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Букап». – Томск, [2023]. – 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, [2023]. – URL: <https://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для зарегистрир. пользователей. – Текст : электронный.

1.7. ЭБС Znanium.com : электронно-библиотечная система : сайт / ООО «Знаниум». - Москва, [2023]. - 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, [2023].

### **3. Базы данных периодических изданий:**

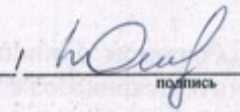

3.1. eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека : сайт / ООО «Научная Электронная Библиотека». – Москва, [2023]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа : для авториз. пользователей. – Текст : электронный

3.2. Электронная библиотека «Издательского дома «Гребенников» (Grebinnikon) : электронная библиотека / ООО ИД «Гребенников». – Москва, [2023]. – 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, [2023]. – 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. /  /   
Должность сотрудника УИПТ / ФИО / подпись / дата

## **12. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

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



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

экран настенный. учебно-наглядные пособия, WI-FI, интернет

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


1. Читальный зал научной библиотеки (аудитория 237) с зоной для самостоятельной работы, Wi-Fi с доступом к ЭИОС, ЭБС. Аудитория укомплектована специализированной мебелью на 80 посадочных мест и оснащена компьютерной техникой с доступом к сети «Интернет», ЭИОС, ЭБС, экраном и проектором. Площадь 220,39 кв.м. (Ульяновская область, г. Ульяновск, ул. Набережная реки Свияги, д. 106 (корпус 1))
2. Учебная аудитория 230 для самостоятельной работы студентов, Wi-Fi с доступом к ЭИОС, ЭБС. Компьютерный класс укомплектованный специализированной мебелью на 32 посадочных мест и техническими средствами обучения (16 персональных компьютеров) с доступом к сети «Интернет», ЭИОС, ЭБС. Площадь 93,51 кв.м. (Ульяновская область, г. Ульяновск, ул. Набережная реки Свияги, д. 106 (корпус 1))
3. Учебная аудитория 226 для самостоятельной работы студентов, Wi-Fi с доступом к ЭИОС, ЭБС. Компьютерный класс укомплектованный специализированной мебелью на 15 посадочных мест и техническими средствами обучения (10 персональных компьютеров), копировальными аппаратами, принтерами, сканерами, переплетной машиной, ламинатором, дыроколом, брошюровщиком с доступом к сети «Интернет», ЭИОС, ЭБС. Площадь 80,06 кв.м. (Ульяновская область, г. Ульяновск, ул. Набережная реки Свияги, д. 106 (корпус 1))
4. Библиографический отдел научной библиотеки (аудитория 224Б) с зоной для самостоятельной работы, Wi-Fi с доступом к ЭИОС, ЭБС. Аудитория укомплектована специализированной мебелью на 7 посадочных места и оснащена компьютерной техникой с доступом к сети «Интернет», ЭИОС, ЭБС. Площадь 53,88 кв.м. (Ульяновская область, г. Ульяновск, ул. Набережная реки Свияги, д. 106 (корпус 1))
5. Отдел обслуживания научной библиотеки (аудитория 316) с зоной для самостоятельной работы, Wi-Fi с доступом к ЭИОС, ЭБС. Аудитория укомплектована специализированной мебелью на 10 посадочных места и оснащена компьютерной техникой с доступом к сети «Интернет», ЭИОС, ЭБС. Площадь 31,68 кв.м. (Ульяновская область, г. Ульяновск, ул. Набережная реки Свияги, д. 106 (корпус 1))

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

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

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

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

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

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

Разработчик

  
\_\_\_\_\_

подпись

доцент  
должность

Вальцев В.В  
ФИО