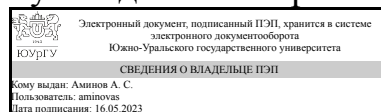


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Руководитель направления



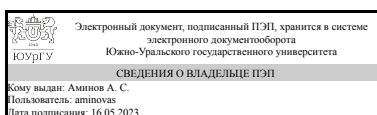
А. С. Аминов

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины 1.О.37.04 Плавание**  
**для направления 49.03.01 Физическая культура**  
**уровень Бакалавриат**  
**форма обучения очная**  
**кафедра-разработчик Спортивное совершенствование**

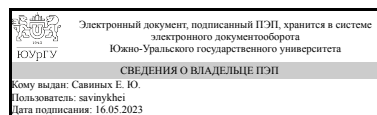
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 940

Зав.кафедрой разработчика,  
к.биол.н., доц.



А. С. Аминов

Разработчик программы,  
к.биол.н., доцент



Е. Ю. Савиних

## 1. Цели и задачи дисциплины

Цель - формирование у студентов знаний, умений, навыков по теории и методике плавания для решения организационно-методических и профессионально-педагогических задач в профессиональной деятельности. Задачи: изучить историю плавания, специальную терминологию; сформировать знания, умения и навыки по технике плавания и методике обучения различными стилями, по организации и проведению соревнований по плаванию.

## Краткое содержание дисциплины

Плавание как вид спорта. История развития плавания в России и за рубежом. Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов. Методика обучения технике спортивных способов плавания, стартов, поворотов. Методика начального обучения плаванию. Техника плавания и методика обучения способом вольный стиль. Техника плавания и методика обучения способом на спине. Техника плавания и методика обучения способом баттерфляй (дельфин). Техника плавания и методика обучения способом брасс. Методика обучения технике стартов. Методика обучения технике поворотов. Прикладное плавание. Техника плавания и методика обучения комплексному плаванию. Совершенствование техники вольного стиля и на спине. Совершенствование техники брасса и дельфина (баттерфляя). Совершенствование техники стартов и поворотов. Проведение занятий по плаванию в системе физического воспитания. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания. Организация и проведение соревнований по плаванию.

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

| Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)                                                                                                                                                                                  | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОПК-1 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | Знает: терминологию и классификацию в плавании; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по плаванию; содержание и правила оформления уонспекта учебно-тренировочного занятия с использованием средств плавания; правила и организация соревнований по плаванию; способы оценки результатов обучения в плавании<br>Умеет: ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по плаванию; подбирать методику проведения занятий по плаванию с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по плаванию в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей плавания; |

|                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                               | <p>определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по плаванию</p> <p>Имеет практический опыт: планирования занятий по плаванию; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств плавания</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>ОПК-3 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</p> | <p>Знает: историю и современное состояние плавания, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; воспитательные возможности занятий плаванием; методики обучения разным способам плавания; методики развития физических качеств средствами плавания; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания</p> <p>Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач; показывать правильное выполнение упражнений в плавании; использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств плавания; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений в плавании; оценивать качество выполнения упражнений в плавании и определять ошибки в технике; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по плаванию</p> <p>Имеет практический опыт: владения техникой способов плавания; проведения фрагмента урока физической культуры по плаванию</p> |
| <p>ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта</p>                                                                                                                                            | <p>Знает: правила соревнований по плаванию; нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; виды и организацию соревнований по плаванию; состав судейской коллегии по плаванию и функции отдельных спортивных судей</p> <p>Умеет: организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по плаванию</p> <p>Имеет практический опыт: участия в судействе соревнований плаванию</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

| Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Перечень последующих дисциплин, видов работ                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.О.37.01 Легкая атлетика,<br>1.О.34 Спортивные и физкультурно-массовые сооружения и тренажеры,<br>1.О.11 Анатомия человека,<br>1.О.12 Физиология человека,<br>1.О.17 Теория и методика физической культуры,<br>1.О.21 Педагогика физической культуры,<br>1.О.37.03 Лыжный спорт,<br>1.О.37.05 Подвижные игры,<br>1.О.37.02 Гимнастика,<br>1.О.19 Психология физической культуры,<br>Учебная практика (ознакомительная) (2 семестр),<br>Производственная практика (тренировочная) (4 семестр) | 1.О.37.06 Спортивные игры,<br>1.О.35 Организация спортивно-массовых мероприятий,<br>1.О.37.07 Туризм и спортивное ориентирование,<br>1.О.38.02 Единоборства,<br>1.О.16 Биохимия человека,<br>1.О.26 Физиология физического воспитания и спорта,<br>1.О.38.01 Полиатлон,<br>1.О.29 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование |

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

| Дисциплина                                   | Требования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.О.17 Теория и методика физической культуры | <p>Знает: актуальные вопросы развития ИВС, направления повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в ИВС; особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС, положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся, принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации; показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС; особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС</p> <p>Умеет: определять задачи научного исследования в ИВС, разрабатывать и формулировать гипотезу; подбирать и использовать методы исследования в</p> |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | <p>ИВС, использовать систему нормативов и методик контроля физической и технической подготовленности занимающихся в ИВС; интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС, планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта, анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности Имеет практический опыт: анализа и оценки эффективности учебно-тренировочного процесса в ИВС; интерпретации результатов собственных исследований в ИВС, проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС; анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС, разработки методического обеспечения тренировочного процесса</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>1.О.37.02 Гимнастика</p> | <p>Знает: терминологию и классификацию гимнастики; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике; содержание и правила оформления конспекта учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики; правила и организация соревнований в гимнастике; способы оценки результатов обучения в гимнастике, историю и современное состояние гимнастики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании; воспитательные возможности занятий гимнастикой; средства гимнастики и возможности их применения в физкультурно-спортивной деятельности; основы обучения гимнастическим упражнениям; способы (варианты) рационального размещения занимающихся при выполнении гимнастических упражнений Умеет: ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике; подбирать методику проведения занятий по гимнастике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов</p> |

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | <p>деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике в зависимости от поставленных задач; распределять на протяжении занятия средства гимнастики с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике; использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики; организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике Имеет практический опыт: планирования занятий по гимнастике; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, проведения гимнастических комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой обще подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики</p> |
| 1.О.12 Физиология человека | <p>Знает: физиологические функции основных и механизмы регуляции органов и систем человека в возрастном и гендерном аспектах, методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола Умеет: использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма Имеет практический опыт: применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.О.34 Спортивные и физкультурно-массовые сооружения и тренажеры | <p>Знает: историю строительства спортивных сооружений; классификацию спортивных сооружений; особенности спортивных сооружений для различных видов спорта; состав спортивных сооружений, их габариты, разметку, пропускную способность; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; параметры и оборудование различных спортивных объектов; расположение зрительских мест на трибунах; расположение помещений и устройства для судей и прессы; устройство и классификации сооружений для легкой атлетики; устройство и классификации плавательных бассейнов; устройство сооружений для конькобежного спорта, хоккея, фигурного катания, шорт-трека; устройство и классификацию сооружений для игровых видов спорта; устройство сооружений для гребного, парусного, конного спорта, велотреков; устройство тира, стенда, стрельбища; устройство сооружений для лыжного спорта; устройство спортивных сооружений для инвалидов; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в ИВС; способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования, правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию</p> <p>Умеет: разъяснять правила поведения в помещении спортивного сооружения и на его территории; разрабатывать план модернизации оснащения спортивного зала, выбирать оборудование; использовать инвентарь и оборудование на занятиях и соревнованиях по базовым видам спорта и ИВС; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; использовать шаблоны и образцы для проверки спортивных снарядов, инвентаря, оборудования по размерам, массе и иным нормируемым физическим характеристикам, оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий</p> <p>Имеет практический опыт:</p> |
| 1.О.21 Педагогика физической культуры                            | <p>Знает: сущность воспитания и его место в образовательном и тренировочном процессе; принципы воспитания; методы, приемы и средства воспитания в физической культуре и спорте; формы воспитания и воспитательные мероприятия в образовательном и</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        | <p>тренировочном процессе; характеристику коллектива и основы его формирования в спорте; технологии педагогической диагностики и коррекции, снятия стрессов, организацию образовательного процесса в общеобразовательных организациях (начального общего, основного общего, среднего общего образования), содержание и формы документов планирования процесса по физическому воспитанию в школе, методы консультирования, проведения мастер-классов, круглых столов; нормативные документы по вопросам обучения и воспитания детей и молодежи; основы эффективных коммуникаций; основы эффективного общения, включая приемы профилактики и конструктивного разрешения конфликтов в группе, социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества; составляющие здорового образа жизни и факторы их определяющие</p> <p>Умеет: решать воспитательные задачи на занятиях по физической культуре и спорту и во вне учебного времени в сотрудничестве с другими педагогическими работниками; общаться с детьми различных возрастных категорий; помогать детям, оказавшимся в конфликтной ситуации и/или неблагоприятных условиях; составлять психолого-педагогическую характеристику занимающегося, учебного и спортивного коллектива, поддерживать учебную дисциплину во время занятий; корректно общаться и взаимодействовать с другими субъектами физкультурно-спортивной деятельности, использовать освоенные методики реализации оздоровительной эффективности физических упражнений, сохранения здоровья, повышения работоспособности</p> <p>Имеет практический опыт: планирования воспитательных мероприятий при освоении основных и дополнительных общеобразовательных программ; составления психолого-педагогической характеристики занимающегося физической культурой и спортом, анализа эффективности общения и взаимодействия с занимающимися и коллегами при решении профессиональных задач</p> |
| 1.О.37.03 Лыжный спорт | <p>Знает: историю и современное состояние лыжного спорта, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; воспитательные возможности занятий лыжным спортом; основы техники способов передвижения на лыжах; методики обучения способам передвижения на лыжах; методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; методики контроля и</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |



|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой, правила соревнований по лыжным гонкам, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; виды и организацию соревнований в лыжных гонках; состав судейской коллегии по лыжным гонкам и функции отдельных спортивных судей, терминологию и классификацию в лыжном спорте; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по лыжному спорту; содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств лыжного спорта; правила и организация соревнований по лыжному спорту; способы оценки результатов обучения в лыжном спорте</p> <p>Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении лыжного спорта в зависимости от поставленных задач; распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в лыжном спорте; использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях с использованием средств лыжного спорта; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений лыжной подготовки; контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств лыжной подготовки; оценивать качество выполнения упражнений в лыжном спорте и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по лыжному спорту; использовать существующие методики проведения соревнований по лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по лыжным гонкам и лыжной подготовке, организовывать и проводить судейство детских</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | <p>спортивных соревнований по лыжным гонкам, ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по лыжному спорту; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по лыжной подготовке с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей лыжного спорта; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по лыжной подготовке Имеет практический опыт: владения техникой передвижения на лыжах; участия в судействе соревнования по лыжной подготовке, участия в судействе соревнований по лыжным гонкам, планирования занятий по лыжному спорту; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств лыжного спорта</p>                                                                                                                                                                                                        |
| <p>1.О.11 Анатомия человека</p> | <p>Знает: методики антропометрии и соматотипирования; основы учения о конституции и пропорциях тела человека , основные термины, применяемые в анатомии; строение, топографию и функции органов и функциональных систем организма человека; основы возрастной морфологии, возрастную периодизацию, закономерности физического развития человека; основы динамической морфологии Умеет: определять тип телосложения путем расчета индексов, состояние опорно-двигательного аппарата, демонстрировать движения в подвижных соединениях звеньев тела, определяя оси вращения в суставах и локализацию мышц, производящих данные движения; проецировать основные костные образования, крупные мышцы и внутренние органы на поверхность тела человека; производить анатомический анализ положений и движений тела; применять (учитывать) результаты анатомического исследования при планировании содержания занятий Имеет практический опыт: способами определения типа телосложения, компонентов массы тела, состояние опорно-двигательного аппарата, основными анатомическими терминами (основные ориентиры, плоскости тела, оси вращения); анатомическим анализом положений и движений тела, используемых в практике физической культуры; опытом планирования учебных занятий, опираясь на</p> |

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       | анатомо-морфологические особенности занимающихся различного пола и возраста                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1.О.37.05 Подвижные игры              | <p>Знает: терминологию и классификацию подвижных игр; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по подвижным играм; содержание и правила оформления конспекта учебно-тренировочного занятия с использованием средств подвижных игр; организацию соревнований на основе подвижных игр, классификацию подвижных игр, принципы выбора подвижной игры для проведения занятий различной направленности и физкультурно-спортивных мероприятий на основе подвижных игр</p> <p>Умеет: ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по подвижным играм; подбирать методику проведения занятий по подвижным играм с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по подвижным играм в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей подвижных игр; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся на занятиях по подвижным играм, применять методы организации учебной деятельности на занятиях по подвижным играм; использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем для проведения подвижных игр</p> <p>Имеет практический опыт: планирования занятий по подвижным играм; планирования мероприятий оздоровительного характера на основе подвижных игр, проведения подвижных игр на занятиях и физкультурно-спортивных мероприятиях</p> |
| 1.О.19 Психология физической культуры | <p>Знает: эффективные способы обеспечения психологической поддержки спортсменов на основании индивидуального подхода, решения психологических проблем тренера и поддержки мотивации в спорте, психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации, принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования</p> <p>Умеет: учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           | <p>культурой и спортом; поддерживать высокий уровень спортивной мотивации, подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; использовать методы оценки волевых качеств спортсмена Имеет практический опыт: выявления поведенческих и личностных проблем обучающихся и спортсменов, связанных с особенностями их развития; формирования системы регуляции поведения и деятельности обучающихся и спортсменов, применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1.О.37.01 Легкая атлетика | <p>Знает: историю и современное состояние легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании; воспитательные возможности занятий легкой атлетикой; основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний; методики обучения технике легкоатлетических упражнений; методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; правила и организацию соревнований в легкой атлетике, терминологию и классификацию видов легкой атлетики; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике; содержание и правила оформления конспекта учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики; правила и организация соревнований по легкой атлетике; способы оценки результатов обучения в легкой атлетике, правила соревнований по легкой атлетике, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; виды и организацию соревнований по легкой атлетике; состав судейской коллегии по легкой атлетике и функции отдельных спортивных судей Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач; распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать правильное</p> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p> выполнение упражнений легкой атлетики; использовать средства легкой атлетики для проведения всех частей занятия; использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики; контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики; оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетике и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетике подбирать приемы и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетике; использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетике, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетике, ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике; подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетике, организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по легкой атлетике; определять справедливость судейства Имеет практический опыт: владения техникой видов легкой атлетики; проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений; участия в судействе соревнования по легкой атлетике, планирования занятий по легкой атлетике; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики, участия в судействе соревнований по легкой атлетике </p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Производственная практика (тренировочная) (4 семестр)

Знает: правила соревнований по ИВС, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; виды и организацию соревнований в ИВС;; состав судейской коллегии по ИВС и функции отдельных спортивных судей Умеет: применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач; показывать основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения; объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в ИВС; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по ИВС; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений ИВС; оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в ИВС, подбирать приемы и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по ИВС, организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по ИВС Имеет практический опыт: владения техникой ИВС; подготовки материалов для проведения теоретического занятия по ИВС; проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося, проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств и методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, проведения теоретических занятий и бесед со спортсменами о содержании и значении спортивной этики, недопустимости использования допинга, скрытых и явных нарушений спортивных правил, участия в договорных играх; организации участия обучающихся и спортсменов в мероприятиях патриотического характера, участия в судействе соревнований ИВС, проведения фрагмента учебно-тренировочного занятия по ИВС с использованием инвентаря и оборудования; участия в судействе соревнований по ИВС; составления плана материально-технического

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                | <p>обеспечения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия; проведения разъяснительной беседы по бережному отношению к имуществу, правилам поведения на спортивном сооружении, правилам использования оборудования и инвентаря, проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности систематических занятий и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима, планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС, ознакомления обучающихся с правилами охраны жизни и их здоровья; профилактики нарушения правил техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом, проведения спортивного отбора и спортивную ориентацию в процессе занятий</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Учебная практика (ознакомительная) (2 семестр) | <p>Знает: формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных и спортивных учреждениях<br/> Умеет: составлять конспект занятия по физической культуре или виду спорта на основе подвижных игр с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, проводить физкультурно-спортивные занятия на основе подвижных игр<br/> Имеет практический опыт: проведения занятий по совершенствованию физической подготовки, обучения занимающихся прикладным аспектам спортивной гигиены, диетологии; контроль выполнения занимающимися предписаний медицинских работников, соблюдения рекомендованного режима труда и отдыха, выполнения комплекса мероприятий по восстановлению работоспособности и здоровья, компьютерной обработки служебной документации, статистической информации и деловой графики; работы с информационно-поисковыми системами и программным обеспечением, используемым в профессиональной деятельности, проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом</p> |

#### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., 54,25 ч. контактной работы

|                    |       |                            |
|--------------------|-------|----------------------------|
| Вид учебной работы | Всего | Распределение по семестрам |
|--------------------|-------|----------------------------|

|                                                                            | часов | в часах        |
|----------------------------------------------------------------------------|-------|----------------|
|                                                                            |       | Номер семестра |
|                                                                            |       | 5              |
| Общая трудоёмкость дисциплины                                              | 108   | 108            |
| <i>Аудиторные занятия:</i>                                                 | 48    | 48             |
| Лекции (Л)                                                                 | 16    | 16             |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ) | 32    | 32             |
| Лабораторные работы (ЛР)                                                   | 0     | 0              |
| <i>Самостоятельная работа (СРС)</i>                                        | 53,75 | 53,75          |
| Подготовка к зачету                                                        | 8     | 8              |
| Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение тестов              | 9,75  | 9.75           |
| Подготовка к практическим занятиям, выполнение практических заданий        | 36    | 36             |
| Консультации и промежуточная аттестация                                    | 6,25  | 6,25           |
| Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)                                   | -     | зачет          |

## 5. Содержание дисциплины

| № раздела | Наименование разделов дисциплины                       | Объем аудиторных занятий по видам в часах |   |    |    |
|-----------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---|----|----|
|           |                                                        | Всего                                     | Л | ПЗ | ЛР |
| 1         | Плавание как вид физических упражнений                 | 2                                         | 2 | 0  | 0  |
| 2         | Техника спортивных способов плавания                   | 12                                        | 4 | 8  | 0  |
| 3         | Методика обучения и совершенствования техники плавания | 24                                        | 6 | 18 | 0  |
| 4         | Прикладное плавание                                    | 6                                         | 2 | 4  | 0  |
| 5         | Организация и проведение соревнований по плаванию      | 4                                         | 2 | 2  | 0  |

### 5.1. Лекции

| № лекции | № раздела | Наименование или краткое содержание лекционного занятия                                  | Кол-во часов |
|----------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1        | 1         | Плавание как учебная дисциплина. Краткая история развития плавания в России и за рубежом | 2            |
| 2        | 2         | Основы техники спортивного плавания                                                      | 2            |
| 3        | 2         | Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов                                | 2            |
| 4        | 3         | Основы методики обучения плаванию                                                        | 2            |
| 5        | 3         | Обучение спортивным способам плавания, стартам и поворотам                               | 2            |
| 6        | 3         | Методика обучения детей плаванию. Организация занятий плаванием.                         | 2            |
| 7        | 4         | Прикладное плавание                                                                      | 2            |
| 8        | 5         | Организация и проведение соревнований по плаванию                                        | 2            |

### 5.2. Практические занятия, семинары

| № занятия | № раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара | Кол-во часов |
|-----------|-----------|---------------------------------------------------------------------|--------------|
|-----------|-----------|---------------------------------------------------------------------|--------------|



|    |   |                                                                               |   |
|----|---|-------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1  | 2 | Техника плавания кролем на груди и на спине                                   | 2 |
| 2  | 2 | Техника плавания брассом на груди                                             | 2 |
| 3  | 2 | Техника плавания баттерфляем                                                  | 2 |
| 4  | 2 | Техника поворотов и стартов в спортивном плавании                             | 2 |
| 5  | 3 | Изучение подготовительных упражнений по освоению с водой                      | 2 |
| 6  | 3 | Упражнения для изучения и совершенствования техники плавания кролем на груди  | 2 |
| 7  | 3 | Упражнения для изучения и совершенствования техники плавания кролем на спине  | 2 |
| 8  | 3 | Упражнения для изучения и совершенствования техники плавания брассом на груди | 2 |
| 9  | 3 | Упражнения для изучения и совершенствования техники плавания баттерфляем      | 2 |
| 10 | 3 | Упражнения, применяемые для изучения и совершенствования поворотов            | 2 |
| 11 | 3 | Изучение и совершенствования техники стартов с тумбочки и из воды             | 2 |
| 12 | 3 | Организация и планирование занятий по плаванию                                | 2 |
| 13 | 3 | Организация и проведение урока по плаванию                                    | 2 |
| 14 | 4 | Прикладные способы плавания (на боку и брасс на спине)                        | 2 |
| 15 | 4 | Спасание тонущих вплавь                                                       | 2 |
| 16 | 5 | Проведение соревнований по плаванию                                           | 2 |

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

| Выполнение СРС                                                      |                                                                                                                                                 |         |              |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|
| Подвид СРС                                                          | Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс                                                                      | Семестр | Кол-во часов |
| Подготовка к зачету                                                 | 1 ЭУМД №1 с.6-208 2 ЭУМД №2 с.7-80 3 ЭУМД №3 с.4-41 4 ЭУМД №4 с.6-102 5 ЭУМД №5 с.3-39 6 ЭУМД №6 4-82 7 Конспекты лекций и практические задания | 5       | 8            |
| Подготовка к теоретическому тестированию и прохождение тестов       | 1 ЭУМД №1 с.6-208 2 ЭУМД №2 с.7-80 3 ЭУМД №3 с.4-41 4 ЭУМД №4 с.6-102 5 ЭУМД №5 с.3-39 6 ЭУМД №6 4-82 7 Конспекты лекций                        | 5       | 9,75         |
| Подготовка к практическим занятиям, выполнение практических заданий | 1 ЭУМД №1 с.6-208 2 ЭУМД №2 с.7-80 3 ЭУМД №3 с.4-41 4 ЭУМД №4 с.6-102 5 ЭУМД №5 с.3-39 6 ЭУМД №6 4-82 7 Конспекты лекций                        | 5       | 36           |

### 6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

## 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

| № КМ | Се-местр | Вид контроля              | Название контрольного мероприятия       | Вес | Макс. балл | Порядок начисления баллов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Учи-тыва-ется в ПА |
|------|----------|---------------------------|-----------------------------------------|-----|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1    | 5        | Проме-жуточная аттестация | Зачет                                   | -   | 5          | <p>Зачет проводится в устной форме.</p> <p>5 баллов - студент ответил правильно и полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету и ответил правильно на дополнительный вопрос.</p> <p>4 балла - студент ответил правильно и полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету, но не ответил на дополнительный вопрос или студент ответил правильно и полно на 1 вопрос из списка вопросов к зачету, на 2 вопрос ответил правильно, но не полно и ответил правильно дополнительный вопрос.</p> <p>3 балла - студент ответил правильно и полно на 1 вопрос из списка вопросов к зачету, на 2 вопрос ответил не полно и не ответил на дополнительный вопрос или студент ответил не полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету и ответил правильно дополнительный вопрос.</p> <p>2 балла - студент ответил не полно на 2 вопроса из списка вопросов к зачету и не ответил правильно дополнительный вопрос.</p> <p>1 балла - студент ответил не полно только на 1 вопрос из списка вопросов к зачету.</p> <p>0 баллов - студент не смог дать ответ ни на один вопрос</p> | зачет              |
| 2    | 5        | Текущий контроль          | Тестирование в Электронном ЮУрГУ 1      | 10  | 40         | Тест состоит из 40 вопросов. Время выполнения 40 минут. 2 попытки<br>Правильный вопрос - 1 балл.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | зачет              |
| 3    | 5        | Текущий контроль          | Тестирование в Электронном ЮУрГУ тест 2 | 10  | 40         | Тест состоит из 40 вопросов. Время выполнения 40 минут. 2 попытки<br>Правильный вопрос - 1 балл.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | зачет              |
| 4    | 5        | Текущий контроль          | Конспект занятия по плаванию            | 15  | 23         | <p>Определены и соответствуют: группа занимающихся - 1 балл, цель - 1 балл, задачи - 1 балл, место проведения - 1 балл, инвентарь - 1 балл.</p> <p>Правильность разработки: подготовительная часть - 1-5 баллов, основная часть - 1-10 баллов, заключительная - 1-3 балла (учитывается последовательность упражнений, методические рекомендации, дозировка).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | зачет              |
| 5    | 5        | Бонус                     | Участие в судействе                     | -   | 15         | Судейство соревнований по плаванию - предварительная подготовка - 3,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | зачет              |

|   |   |                  |                                                                         |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |
|---|---|------------------|-------------------------------------------------------------------------|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|   |   |                  | соревнований по плаванию                                                |    |    | (формирование стартовых протоколов на 1 группу) баллов, судейство соревнований - 9 баллов, формирование итоговых протоколов - 3 балла                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |
| 6 | 5 | Текущий контроль | Судейство тренировочных соревнований на практическом занятии (прикидка) | 15 | 8  | Выполнение судейских функций на разных должностях - 1 балл за правильное судейство в должности (6)<br>Формирование стартового протокола - 1 балл<br>Формирование итогового протокола - 1 балл                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | зачет |
| 7 | 5 | Текущий контроль | Расчет рейтинга пловцов и присвоения разрядов                           | 10 | 10 | Максимальный балл - 10, за каждую ошибку - 1 балл                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | зачет |
| 8 | 5 | Текущий контроль | Комплекс упражнений                                                     | 20 | 12 | 6 критериев оценки выполнения практического задания (за каждый критерий начислется 0-2 балла):<br>2 балла - критерий выполняется в правильно<br>1 балл - есть небольшие замечания<br>0 баллов - грубые ошибки                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | зачет |
| 9 | 5 | Текущий контроль | Выполнение практических заданий по плаванию                             | 20 | 20 | Выполнение практических заданий по дисциплине:<br>1-5 баллов - выполнение задания часть 1<br>1-5 баллов - выполнение задания часть 2<br>1-5 баллов - выполнение задания часть 3<br>1-5 баллов - выполнение задания часть 4<br>5 - задание выполнено в полном объеме, без ошибок<br>4 - задание выполнено в полном объеме, есть незначительные замечания<br>3 - задание выполнено в полном объеме, но есть 1-2 ошибки<br>2 - задание выполнено частично, есть ошибки<br>1 - задание выполнено частично с грубыми ошибками | зачет |

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

| Вид промежуточной аттестации | Процедура проведения                                                                                                                                                                                                                            | Критерии оценивания                     |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| зачет                        | Студенту даются 2 вопроса из списка вопросов к зачету. Подготовка к ответу не более 15 минут. При ответе могут быть заданы уточняющие вопросы. На основании ответов задается дополнительный вопрос, обобщающий материал двух зачетных вопросов. | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |

## 6.3. Паспорт фонда оценочных средств

| Компетенции | Результаты обучения | № КМ |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------|---------------------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|
|             |                     | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |   |  |   |   |  |   |   |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|--|---|---|--|---|---|
| ОПК-1  | Знает: терминологию и классификацию в плавании; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по плаванию; содержание и правила оформления уонспекта учебно-тренировочного занятия с использованием средств плавания; правила и организация соревнований по плаванию; способы оценки результатов обучения в плавании                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | + | + | + | + |  |   |   |  | + | + |
| ОПК-1  | Умеет: ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по плаванию; подбирать методику проведения занятий по плаванию с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по плаванию в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей плавания; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по плаванию                                                                                                                                                                                                                                                                                          | + |   | + | + |  |   |   |  | + | + |
| ОПК-1  | Имеет практический опыт: планирования занятий по плаванию; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств плавания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | + |   |   | + |  |   |   |  | + | + |
| ОПК-3  | Знает: историю и современное состояние плавания, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; воспитательные возможности занятий плаванием; методики обучения разным способам плавания; методики развития физических качеств средствами плавания; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | + | + | + | + |  |   |   |  |   | + |
| ОПК-3  | Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач; показывать правильное выполнение упражнений в плавании; использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств плавания; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений в плавании; оценивать качество выполнения упражнений в плавании и определять ошибки в технике; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по плаванию | + |   | + | + |  |   |   |  | + | + |
| ОПК-3  | Имеет практический опыт: владения техникой способов плавания; проведения фрагмента урока физической культуры по плаванию                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | + |   |   |   |  |   |   |  | + | + |
| ОПК-13 | Знает: правила соревнований по плаванию; нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; виды и организацию соревнований по плаванию; состав судейской коллегии по плаванию и функции отдельных спортивных судей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | + | + |   |   |  | + | + |  |   | + |
| ОПК-13 | Умеет: организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по плаванию                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | + |   |   |   |  | + | + |  |   | + |
| ОПК-13 | Имеет практический опыт: участия в судействе соревнований плаванию                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | + |   |   |   |  | + | + |  |   |   |

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

#### а) основная литература:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание Текст учебник для вузов по направлению "Физ. культура" А. А. Литвинов и др.; под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 267, [1] с. ил.
2. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание Учеб. пособие по специальности 022500 - Физич. культура для лиц, с отклонениями в состоянии здоровья, 022300 - Физич. культура и спорт, 022400 - Рекреация и спорт-оздоров. туризм Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова; Под ред. Н. Ж. Булгаковой. - М.: Academia, 2005. - 428, [1] с. ил.

#### б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

#### в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

Не предусмотрены

#### г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Сафронова, И. Р. Плавание - эффективное средство физического воспитания студентов Текст учеб. пособие И. Р. Сафронова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание ; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательский Центр ЮУрГУ, 2012. - 74, [1] с. ил. электрон. версия

#### из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Сафронова, И. Р. Плавание - эффективное средство физического воспитания студентов Текст учеб. пособие И. Р. Сафронова ; Юж.-Урал. гос. ун-т, Каф. Физ. воспитание ; ЮУрГУ. - Челябинск: Издательский Центр ЮУрГУ, 2012. - 74, [1] с. ил. электрон. версия

### Электронная учебно-методическая документация

| № | Вид литературы            | Наименование ресурса в электронной форме          | Библиографическое описание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---|---------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Ериков, В. М. Теория и методика спортивного и оздоровительного плавания : учебно-методическое пособие / В. М. Ериков, А. А. Никулин, Т. В. Иванникова. — Рязань : РГУ имени С.А.Есенина, 2020. — 220 с. — ISBN 978-5-907266-47-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/177002">https://e.lanbook.com/book/177002</a> |
| 2 | Основная литература       | Электронно-библиотечная                           | Плавание. Кроль на груди : учебное пособие / М. В. Зуева, С. Н. Герасимов, А. К. Зырянова, П. Б. Гречанов. —                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|   |                           |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---|---------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                           | система<br>издательства<br>Лань                   | Новосибирск : НГТУ, 2020. — 86 с. — ISBN 978-5-7782-4123-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/152334">https://e.lanbook.com/book/152334</a>                                                                                                                                 |
| 3 | Основная литература       | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Гречанов, П. Б. Физическая культура. Плавание способом брасс : учебное пособие / П. Б. Гречанов, М. В. Зуева, Т. А. Ходакова. — Новосибирск : НГТУ, 2016. — 43 с. — ISBN 978-5-7782-3132-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/118476">https://e.lanbook.com/book/118476</a> |
| 4 | Дополнительная литература | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Лушпа, А. А. Плавание : учебное пособие / А. А. Лушпа. — Кемерово : КеМГУ, 2012. — 108 с. — ISBN 978-5-8353-1333-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/44365">https://e.lanbook.com/book/44365</a>                                                                           |
| 5 | Основная литература       | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Гребенников, А. М. Теоретические основы дисциплины «ТиМОБВС: плавание» (часть 2) : учебное пособие / А. М. Гребенников. — Волгоград : ВГАФК, 2016. — 40 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/158059">https://e.lanbook.com/book/158059</a>                                  |
| 6 | Основная литература       | Электронно-библиотечная система издательства Лань | Гребенников, А. М. Теоретические основы дисциплины «ТиМОБВС: плавание». Часть 1 : учебное пособие / А. М. Гребенников. — Волгоград : ВГАФК, 2015. — 85 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/157977">https://e.lanbook.com/book/157977</a>                                   |

#### Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. -База данных polpred (обзор СМИ)(бессрочно)

#### 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Вид занятий                     | № ауд.   | Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий |
|---------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Практические занятия и семинары | 0 (УСК)  | Бассейн 50 м*25 метров, калабашки, плавательные доски, водные гантели, нудл-палки                                                                |
| Контроль самостоятельной работы | 205 (ДС) | Системный блок, монитор, клавиатура, мышь                                                                                                        |
| Самостоятельная работа студента | 1 (1)    | Автоматизированное рабочее место с выходом в Интернет: системный блок, монитор, мышь, клавиатура                                                 |
| Зачет, диф.зачет                | 305 (ДС) | Парты, стулья                                                                                                                                    |
| Лекции                          | 302 (6)  | Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки, микрофон,                                                                                    |

|  |  |                 |
|--|--|-----------------|
|  |  | проектор, экран |
|--|--|-----------------|