

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования**
**«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»**
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

ПРЕДМЕТНАЯ ЧАСТЬ (ПРОФИЛЬ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Плавание с методикой преподавания

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Ј9 Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта**

Учебный план 44.03.05 Физическая культура и основы безопасности и защита Родины (о, 2026).plx
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **7 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 252 Виды контроля в семестрах:

в том числе:

аудиторные занятия 0

самостоятельная работа 123,85

контактная работа во время 0

промежуточной аттестации (ИКР) 0

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
	Неделя		18 5/6		16 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции					10	10	10	10
Лабораторные	30	30	36	36	16	16	82	82
Контроль на промежуточную аттестацию (зачет)			0,15	0,15			0,15	0,15
Контроль на промежуточную аттестацию (экзамен)					0,33	0,33	0,33	0,33
Итого ауд.	30	30	36	36	26	26	92	92
Контактная работа	30	30	36,15	36,15	26,33	26,33	92,48	92,48
Сам. работа	6	6	107,85	107,85	10	10	123,85	123,85
Часы на контроль					35,67	35,67	35,67	35,67
Итого	36	36	144	144	72	72	252	252

Программу составил(и):

д-р, Профессор, Янова Марина Геннадьевна _____

Рабочая программа дисциплины

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от г. №)

составлена на основании учебного плана:

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

утвержденного учёным советом вуза от 01.01.1754 протокол № .

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Протокол от 06.05.2026 г. № 10

Зав. кафедрой к.п.н., доцент, Рябинин Сергей Петрович

Согласовано с представителями работодателей на заседании НМС УГН(С), протокол № ___ от ___ _____ 20__ г.

Председатель НМС УГН(С)

_____ 1754 г.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Формирование системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области преподавания базовых видов спорта и реализация их в своей профессиональной деятельности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.07.01
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Теория и практика обучения
2.1.2	Физическая культура и спорт (элективные дисциплины: Элективная дисциплина по общей физической подготовке / Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм / Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов
2.1.3	Физическая культура и спорт
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Физическая культура и спорт (элективные дисциплины: Элективная дисциплина по общей физической подготовке / Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм / Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов
2.2.2	Физическая культура и спорт (элективные дисциплины: Элективная дисциплина по общей физической подготовке / Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм / Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов

3. ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1: Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности

Знать:	
Уровень 1	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на базовом уровне
Уровень 3	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на базовом уровне
Уровень 3	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне
Уровень 2	Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на базовом уровне
Уровень 3	Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне

УК-7.2: Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

Знать:	
Уровень 1	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы

	физических упражнений на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне.
Владеть:	
Уровень 1	Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на продвинутом уровне.
Уровень 2	Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на базовом уровне.
Уровень 3	Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне.
ОПК-4: Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей	
ОПК-4.1: Демонстрирует знание духовно-нравственных ценностей личности, базовых национальных ценностей, модели нравственного поведения в профессиональной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	Духовно-нравственные ценности личности на продвинутом уровне
Уровень 2	Духовно-нравственные ценности личности на базовом уровне
Уровень 3	Духовно-нравственные ценности личности на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	Анализировать профессиональные ситуации с точки зрения соответствия нравственным нормам на продвинутом уровне
Уровень 2	Анализировать профессиональные ситуации с точки зрения соответствия нравственным нормам на базовом уровне
Уровень 3	Анализировать профессиональные ситуации с точки зрения соответствия нравственным нормам на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Методами диагностики уровня сформированности духовно-нравственных ценностей у обучающихся на продвинутом уровне
Уровень 2	Методами диагностики уровня сформированности духовно-нравственных ценностей у обучающихся на базовом уровне
Уровень 3	Методами диагностики уровня сформированности духовно-нравственных ценностей у обучающихся на пороговом уровне
ОПК-4.2: Демонстрирует способность к формированию у обучающихся гражданской позиции, толерантности и навыков поведения в поликультурной среде, способности к труду и жизни в современном мире, общей культуры на основе базовых национальных ценностей	
Знать:	
Уровень 1	Основы государственной политики на продвинутом уровне
Уровень 2	Основы государственной политики на базовом уровне
Уровень 3	Основы государственной политики на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	Проектировать и осуществлять воспитательную деятельность на продвинутом уровне
Уровень 2	Проектировать и осуществлять воспитательную деятельность на базовом уровне
Уровень 3	Проектировать и осуществлять воспитательную деятельность на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Знаниями этапов исторического развития России на продвинутом уровне
Уровень 2	Знаниями этапов исторического развития России на базовом уровне
Уровень 3	Знаниями этапов исторического развития России на пороговом уровне
ПК-1: Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	
ПК-1.1: Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета)	
Знать:	
Уровень 1	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области

	(преподаваемого предмета) на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на пороговом уровне.
Владеть:	
Уровень 1	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц плавания на продвинутом уровне.
Уровень 2	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц плавания на базовом уровне.
Уровень 3	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц плавания на пороговом уровне.
ПК-1.2: Умеет осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО	
Знать:	
Уровень 1	Определяет учебное содержание плавания с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет учебное содержание плавания с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет учебное содержание плавания с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Определяет учебное содержание плавания с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет учебное содержание плавания с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет учебное содержание плавания с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.
Владеть:	
Уровень 1	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.
ПК-1.3: Демонстрирует умение разрабатывать различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	
Знать:	
Уровень 1	Различные формы учебных занятий, методы и технологии обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Различные формы учебных занятий, методы и технологии обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Различные формы учебных занятий, методы и технологии обучения на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Разрабатывать различные формы учебных занятий на продвинутом уровне.
Уровень 2	Разрабатывать различные формы учебных занятий на базовом уровне.
Уровень 3	Разрабатывать различные формы учебных занятий на пороговом уровне.
Владеть:	
Уровень 1	Методами, приемами и технологиями обучения, в том числе информационными на продвинутом уровне.
Уровень 2	Методами, приемами и технологиями обучения, в том числе информационными на базовом уровне.
Уровень 3	Методами, приемами и технологиями обучения, в том числе информационными на пороговом уровне.
ПК-7: Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	

ПК-7.1: Применяет меры профилактики детского травматизма и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе	
Знать:	
Уровень 1	Определяет и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет и использует здоровьесберегающие технологии в учебном процессе на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Применять меры профилактики детского травматизма на продвинутом уровне.
Уровень 2	Применять меры профилактики детского травматизма на базовом уровне.
Уровень 3	Применять меры профилактики детского травматизма на пороговом уровне.
Владеть:	
Уровень 1	Приемами использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на продвинутом уровне.
Уровень 2	Приемами использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на базовом уровне.
Уровень 3	Приемами использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе на пороговом уровне.
ПК-7.2: Оказывает первую доврачебную помощь обучающимся	
Знать:	
Уровень 1	Определяет основы первой доврачебной помощи на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет основы первой доврачебной помощи на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет основы первой доврачебной помощи на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Оказывать первую доврачебную помощь обучающимся на продвинутом уровне.
Уровень 2	Оказывать первую доврачебную помощь обучающимся на базовом уровне.
Уровень 3	Оказывать первую доврачебную помощь обучающимся на пороговом уровне.
Владеть:	
Уровень 1	Приемами оказания первой доврачебной помощи на продвинутом уровне.
Уровень 2	Приемами оказания первой доврачебной помощи на базовом уровне.
Уровень 3	Приемами оказания первой доврачебной помощи на пороговом уровне.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература и эл. ресурсы	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Содержание основных разделов и тем дисциплины "Плавание с методикой преподавания"						
1.1	Тема 1. Общие основы техники плавания. /Лаб/	2	7	УК-7.1 УК-7.2			Конспект
1.2	Тема 2. Основы техники спортивного плавания /Лаб/	2	7	УК-7.1 УК-7.2			Конспект
1.3	Тема 3. Основы техники прикладного плавания. /Лаб/	2	7	УК-7.1 УК-7.2			Конспект
1.4	Тема 4. Основы обучения и тренировки. /Лаб/	2	9	УК-7.1 УК-7.2			Конспект
1.5	Тема 5. Общие основы техники плавания. /Ср/	2	6	УК-7.1 УК-7.2			Творческое задание
1.6	Тема 6. Техника спортивного плавания /Ср/	3	27	УК-7.1 УК-7.2			Творческое задание
1.7	Тема 7. Техника прикладного плавания. /Ср/	3	27	УК-7.1 УК-7.2			Творческое задание
1.8	Тема 8. Устный экзамен /КРЗ/	3	0,15	УК-7.1 УК-7.2			Контрольные вопросы
1.9	Тема 9. Организация работы по плаванию с детьми. /Лаб/	3	12	УК-7.1 УК-7.2			Конспект

1.10	Тема 11. Организация и проведение соревнований /Лаб/	3	12	УК-7.1 УК-7.2		Конспект
1.11	Тема 12. Планирование и учет работы по плаванию. /Лаб/	3	12	УК-7.1 УК-7.2		Конспект
1.12	Тема 13. Устный зачет /ЗачётСОц/	4	35,67	УК-7.1 УК-7.2		Контрольные вопросы к зачету
1.13	Тема 14. Организация и проведение соревнований по плаванию. /Ср/	3	27	УК-7.2		Творческое задание
1.14	Тема 15. Исторический обзор развития плавания. /Лек/	4	3	УК-7.1 УК-7.2		Реферат
1.15	Тема 16. Организация работы по плаванию с детьми. /Лек/	4	3	УК-7.1 УК-7.2		Реферат
1.16	Тема 17. Планирование и учет работы по плаванию. /Лек/	4	4	УК-7.1 УК-7.2		Реферат
1.17	Тема 18. Основы обучения способам плавания, поворотом, стартом. /Лаб/	4	8	УК-7.1 УК-7.2		Конспект
1.18	Тема 19. Основы техники спортивного плавания /Лаб/	4	8	УК-7.1 УК-7.2		Конспект
1.19	Тема 20. Организация и проведение соревнований по плаванию. /Ср/	3	26,85	УК-7.1 УК-7.2		Творческое задание
1.20	Тема 21. Основы обучения и тренировки. /Ср/	4	10	УК-7.1 УК-7.2		Творческое задание
1.21	Тема 22. Устный экзамен /КРЭ/	4	0,33	УК-7.1 УК-7.2		Контрольные вопросы к экзамену

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Примерный перечень вопросов к зачету(экзамену):

- 1.Плавать раньше, чем ходить.
- 2.Плавание в детском саду.
- 3.Плавание в школе.
- 4.Плавание в оздоровительном лагере.
- 5.Плавание как средство физического воспитания. Основные упражнения для изучения техники плавания кролем на груди, кролем на спине, баттерфляем, брассом.
- 6.Вспомогательные средства обучения. Спасательные средства. Тренажеры
- 7.Соревнования по плаванию.
- 8.Техника и методика обучения кролю на спине.
- 9.Техника и методика обучения баттерфляю.
- 10.Техника и методика обучения брассу.
- 11.Техника и методика обучения старту в спортивном плавании.
- 12.Техника и методика обучения поворотам в спортивном плавании.
- 13.Техника спортивного плавания.
- 14.Силовая подготовка пловца.
- 15.Гибкость в плавании.
- 16.Гимнастика в воде (аквааэробика). 17.Лечебное плавание.
- 18.Оздоровительное плавание.
- 19.Урок плавания.
- 20.Силы сопротивления в плавании.
- 21.Тренажерные устройства в плавании.
- 22.История развития спортивного плавания.
- 23.Прикладное значение плавания.
- 24.Плавание как научная дисциплина.
- 25.Плавание как учебная дисциплина.
- 26.Физиологические особенности организма пловца.
- 27.Психологические особенности организма пловца.
- 28.Средства обучения в плавании.
- 29.Дополнительные средства обучения в плавании.
- 30.Спасательные средства.
- 31.Техника и методика обучения кролю на груди.
- 32.Проблема дыхания в плавании.

33. Сильнейшие пловцы мира.
34. Начальное обучение плаванию.
35. Игры на воде
36. Праздник Нептуна.
37. Морфологические особенности организма пловца.

5.2. Темы письменных работ

Примерные темы рефератов по дисциплине "Плавание с методикой преподавания"

1. Плавание в системе массовой физкультурно-оздоровительной работы.
2. Методика проведения занятий по плаванию с лицами старшего и пожилого возраста.
3. Методика спортивной подготовки ветеранов в спортивном плавании.
4. Оценка и определение эквивалентных результатов у ветеранов спортивного плавания.
5. Комплексный контроль за подготовленностью пловцов.
6. Этапный контроль в подготовке пловцов.
7. Текущий контроль за подготовленностью пловцов.
8. Оперативный контроль в тренировочном процессе пловцов.
9. Нормирование тренировочной нагрузки для пловцов различной квалификации.
10. Педагогический контроль за подготовленностью пловцов различной квалификации.
11. Особенности методики проведения тренировочных занятий с пловцами.
12. Динамика функционального состояния пловцов в годичном цикле тренировки.
13. Разработка тестов педагогического контроля за уровнем подготовленности пловцов различной квалификации.
14. Построение тренировочного процесса пловцов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.
15. Динамика специальной работоспособности пловцов в подготовительном (соревновательном) периоде тренировки.
16. Скоростно-силовая подготовка пловцов.
17. Подготовка пловцов к марафонским дистанциям.
18. Методика развития выносливости у пловцов.
19. Методика развития быстроты и координационных способностей у пловцов.
20. Планирование тренировочного процесса пловцов различной квалификации в годичном цикле подготовки.
21. Структура и содержание тренировочного процесса в группах начальной подготовки (учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования) ДЮСШ.
22. Анализ соревновательной деятельности пловцов различных квалификационных групп.
23. Структура и содержание микроциклов тренировки у пловцов различных квалификационных групп на этапах годичного цикла.
24. Методика самоконтроля пловцов.
25. Структура занятий по плаванию в I-IX классах общеобразовательной школы.
26. Методика обучения технике плавания кролем на груди начинающих пловцов.
27. Методика обучения технике плавания кролем на спине начинающих пловцов.
28. Методика обучения технике плавания технике плавания брассом начинающих пловцов.
29. Методика обучения технике плавания дельфином начинающих пловцов.
30. Круговая тренировка в подготовке пловцов.
31. Спортивный отбор перспективных пловцов на разных этапах спортивного мастерства (отбор для занятий спортивным плаванием, отбор в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования ДЮСШ, отбор в сборные команды).
32. Использование технических средств в подготовке пловцов.
33. Тактическая подготовка пловцов.
34. Структура и содержание тренировочного процесса пловцов в аспекте многолетней тренировки.
35. Использование дополнительных средств и методов тренировки в подготовке пловцов (психологических, УП: 44.03.01_2019_1119-3Ф.plx стр. 9 физиологических, фармакологических, питание спортсмена).
36. Тактика ведения борьбы на дистанции на основе изучения эффективности способов спортивного плавания.
37. Психологическая подготовка пловцов.
38. Прогнозирование спортивных результатов и оценка специальной работоспособности на основе зависимости «ЧСС – скорость плавания».
39. Воспитательная работа тренера по спортивному плаванию.
40. Планирование и проведение занятий в различных климатических условиях.
41. Возрастная динамика функциональных возможностей пловцов.
42. Методика (содержание годичного цикла) подготовки юных пловцов, занимающихся в группах начальной подготовки ДЮСШ.
43. Информативность физиологических показателей физической подготовленности пловцов, определяемых на основе зависимости «скорость плавания – ЧСС».
44. Динамика показателей функциональной подготовленности и объемов нагрузки в циклических средствах тренировки в годичном цикле подготовки у пловцов квалификации КМС.
45. Социально-психологический статус учащихся (студентов) занимающихся в спортивной секции.
46. Психология спортивной деятельности подростков.
47. Двигательная активность учащихся (студентов) и успеваемость по теоретическим предметам.
48. Общая характеристика оздоровительного влияния занятий плаванием на организм занимающихся.
49. Общая характеристика прикладного плавания.
50. Организация занятий по плаванию в открытом водоеме.

51. Характеристика развития общей физической подготовки пловца.
52. Урок как основная форма организации и проведения учебных занятий по плаванию.
53. Характеристика теоретической и интеллектуальной подготовки пловца.
54. Игры и развлечения в воде как средство обучения плаванию.
55. Характеристика тактической подготовки пловца.
56. Организация работы по плаванию с детьми в оздоровительных лагерях.
57. Общая характеристика особенностей занятий плаванием с детьми.
58. Общая и сравнительная характеристика спортивных способов плавания.
59. Особенности занятий плаванием с женщинами.
60. Общая характеристика плавательных бассейнов.
61. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях плаванием.
62. Особенности занятий плаванием с лицами пожилого возраста.
63. Характеристика психологической подготовки пловца.
64. Общая характеристика методов и средств обучения плаванию.
65. Особенности формирования двигательного навыка в спортивном плавании.
66. Общая характеристика подготовительных упражнений по освоению с водой.
67. Содержание спортивной тренировки пловца.
68. Характеристика методики обучения спасению тонущих.
69. Личная гигиена занимающихся плаванием.
70. Характеристика техники спортивных способов плавания.
71. Классификация (содержание) дисциплины «Плавание».

5.3. Фонд оценочных средств

Примерный перечень вопросов к зачету(экзамену):

1. Плавать раньше, чем ходить.
2. Плавание в детском саду.
3. Плавание в школе.
4. Плавание в оздоровительном лагере.
5. Плавание как средство физического воспитания. Основные упражнения для изучения техники плавания кролем на груди, кролем на спине, баттерфляем, брассом.
6. Вспомогательные средства обучения. Спасательные средства. Тренажеры
7. Соревнования по плаванию.
8. Техника и методика обучения кролю на спине.
9. Техника и методика обучения баттерфляю.
10. Техника и методика обучения брассу.
11. Техника и методика обучения старту в спортивном плавании.
12. Техника и методика обучения поворотам в спортивном плавании.
13. Техника спортивного плавания.
14. Силовая подготовка пловца.
15. Гибкость в плавании.
16. Гимнастика в воде (акваэробика). 17. Лечебное плавание.
18. Оздоровительное плавание.
19. Урок плавания.
20. Силы сопротивления в плавании.
21. Тренажерные устройства в плавании.
22. История развития спортивного плавания.
23. Прикладное значение плавания.
24. Плавание как научная дисциплина.
25. Плавание как учебная дисциплина.
26. Физиологические особенности организма пловца.
27. Психологические особенности организма пловца.
28. Средства обучения в плавании.
29. Дополнительные средства обучения в плавании.
30. Спасательные средства.
31. Техника и методика обучения кролю на груди.
32. Проблема дыхания в плавании.
33. Сильнейшие пловцы мира.
34. Начальное обучение плаванию.
35. Игры на воде
36. Праздник Нептуна.
37. Морфологические особенности организма пловца.

5.4. Перечень видов оценочных средств

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.3.1 Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

Для освоения дисциплины необходим компьютер с графической операционной системой, офисным пакетом приложений, интернет-браузером, программой для чтения PDF-файлов, программой для просмотра изображений и видеофайлов и программой для работы с архивами.

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
2. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
3. Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
4. Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.
5. ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru>. Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ.

7. МТО (оборудование и технические средства обучения)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Основу теоретического обучения студентов составляют лекции. Они дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины. На лекциях особое внимание уделяется не только усвоению студентами изучаемых проблем, но и стимулированию их активной познавательной деятельности, творческого мышления, развитию научного мировоззрения, профессионально-значимых свойств и качеств. Лекции по учебной дисциплине проводятся, как правило, как проблемные в форме диалога (интерактивные). Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета, применения знаний на практике, при решении учебно-профессиональных задач. Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае непонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. Перед подготовкой к семинарским занятиям студенту необходимо тщательно проработать конспекты лекций, а также детально поработать с основной и дополнительной литературой. Целесообразно готовиться к семинарским занятиям за 1 неделю до их начала, а именно: на основе изучения рекомендованной литературы выписать в контекст основные категории и понятия по учебной дисциплине, подготовить развернутые планы ответов и краткое содержание выполненных заданий. Студент должен быть готов к контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами и рефератами по темам семинарских занятий.

Подготовка докладов и рефератов.

Реферат представляет письменный материал по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. В нем в обобщенном виде представляется материал на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Рефераты могут являться изложением содержания какой-либо научной работы, статьи и т.п.

Доклад представляет публичное, развернутое сообщение (информирование) по определенному вопросу или комплексу вопросов, основанное на привлечении документальных данных, результатов исследования, анализа деятельности и т.д. При подготовке к докладу на семинаре по теме, указанной преподавателем, студент должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет. Необходимо подготовить текст доклада и иллюстративный материал в виде презентации.

При подготовке творческих самостоятельных заданий, предусмотрены консультации с преподавателем. Подготовка эссе предусматривает учет следующих требований: обязательное обоснование собственной позиции по теме; обязательно указать ФИО специалистов по теме избранной вами; план эссе: обоснование выбора темы: анализ предшественников, занимавшихся исследованием данной темы до вас; логичное изложение проблемы; собственная позиция по теме.

Требования к рецензии на монографию

1. Атрибуция книги (Автор, выходные данные, тиражность)
2. Какова основная проблема книги?
3. Насколько автору удалось аргументировано обосновать свою позицию (приведите пример)
4. Оцените стиль изложения.
5. Оцените научный аппарат монографии.
6. Что нового для себя вы узнали из данной монографии?

Методические рекомендации студентам по подготовке к промежуточной аттестации. При подготовке к экзамену или зачету студент должен повторно изучить конспекты лекций и рекомендованную литературу, просмотреть решения основных задач, решенных самостоятельно и на семинарах, а также составить ответы на все вопросы, вынесенные на зачет/экзамен.