

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Б1.В.09
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Плавание

(наименование дисциплины)

по направлению подготовки (специальности)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

направленность (профиль)/специализация

Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Форма обучения: заочная

Год набора: 2023

Общая трудоемкость: 5 ЗЕ

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	3	Итого
Форма контроля	экзамен	
Вид занятий		
Лекции	4	4
Лабораторные		
Практические	4	4
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР		
Промежуточная аттестация	0,35	0,35
Контактная работа	8,35	8,35
Самостоятельная работа	163	163
Контроль	8,65	8,65
Итого	180	180

Рабочую программу составил(и):

Доцент, к.п.н, доцент Лазунина И.В.

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рецензирование рабочей программы дисциплины:

☐

Отсутствует

☐

Рецензент

(должность, ученое звание, степень, Фамилия И.О.)

Рабочая программа дисциплины составлена на основании ФГОС ВО и учебного плана направления подготовки 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, направленность (профиль) Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» декабря 2028_ г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризме»

(протокол заседания №2 от «23» сентября 2022 г.).

1. Цель освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины – обеспечить профессионально-методическую подготовку, необходимую будущим бакалаврам для осуществления физического воспитания средствами плавания

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплины и практики, на освоении которых базируется данная дисциплина:
«Физическая культура и спорт», «Анатомия и физиология человека (спец курс)»

Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

«Поисково-спасательные работы в условиях природной среды», «Теория и методика физической рекреации и туризма»

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ПК – 3 Способен проводить с обучающимися тренировки на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий	ПК-3.1 Способен решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи в процессе тренировки.	Знать: образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи в процессе тренировки
		Уметь: решать образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи в процессе тренировки.
	ПК-3.2 Составляет содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки	Владеть: основами тренировки, используя комплекс общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий
		Знать: содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки Уметь: составлять содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам под-

		готовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки
		Владеть: содержанием и соотношением объемов тренировочного процесса по видам подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки
	ПК-3.3. Использует в тренировке знания основ законодательства в сфере физической культуры и спорта; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние	Знать: основы законодательства в сфере физической культуры и спорта; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правил
		Уметь: использовать в тренировке знания основ законодательства в сфере физической культуры и спорта
		Владеть: методами предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Курс	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
	Лек1	Основы техники спортивного плавания	3	2			
	Пр3 1	Основы техники спортивного плавания	3	2		-	Промежуточный тест
	Лек2	Теория и методика обучения плаванию	3	2	-	-	-
	Пр3 2	Теория и методика обучения плаванию	3	2	-	-	Промежуточный тест
	Сам раб	Самостоятельное изучение литературных источников	3	163			
	Контроль		3	8,65			Итоговый тест
	ПА		3	0,35	-		
Итого:				180	-		

5. Образовательные технологии

При обучении используются следующие образовательные технологии, направленные на формирование компетенций выпускника:

- **технология дистанционного обучения** (практические занятия, самостоятельная работа)

Формы обучения:

- **технология развития критического мышления** - организация учебного процесса, при котором студенты проверяют; анализируют, развивают, применяют получаемую информацию с целью развития когнитивных умений и навыков.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Работа с рекомендованной литературой

При работе с основной и дополнительной литературой целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом. Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним. Если содержание материала несложное, легко усваиваемое, можно ограничиться составлением плана. Если материал содержит новую и трудно усваиваемую информацию, целесообразно его законспектировать.

План – это схема прочитанного материала, перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Различаются четыре типа конспектов:

- план-конспект – это развернутый детализированный план, в котором по наиболее сложным вопросам даются подробные пояснения,
- текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника,
- свободный конспект – это четко и кратко изложенные основные положения в результате глубокого изучения материала, могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом,
- тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает ответ по изучаемому вопросу.

В процессе изучения материала источника и составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым и удобным для работы.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Курс	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
3	ПК – 3 Способен проводить с обучающимися тренировки на основе комплекса общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий	<i>Промежуточный тест</i> <i>Вопросы к экзамену № 1-23</i> <i>Итоговый тест</i>

7.2. Типовые задания или иные материалы, необходимые для текущего контроля

Тест. Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

«Плавание»

1. Задание: решение тестовых заданий по теме: «История возникновения плавания»

1. Одним из главных олимпийских богов, владыкой морей у древних греков был:

* Посейдон

Зевс

Геракл

Рамзес

2. Павсаний и Геродот описывали подвиг ныряльщика, потопившего в 470 г. до н.э. персидский военный флот, как его звали?

Игнатиис

* Сциллис

Матвеис

Миркулус

3. Гибель какого героя, проводившем большую часть своей жизни в воде, отражена в балладе «Кубок», переведенной В. Жуковским?

* Николая

Матвея

Игнатия

Ивана

4. В каком году итальянский педагог Витторио де Фольте организовал школу «Дом радости», где проводились организованные купания?

* в 1424 г.

в 1512 г.

в 1473 г.

в 1624 г.

5. В каком году были проведены первые в России современные спортивные соревнования в Павловске на реке Славянка?

- *в 1894 г.
- в 1874 г.
- в 1941 г.
- в 1794 г.

6. В каком году была основана известная в России школа плавания недалеко от Петербурга (в Шувалове)?

- *в 1908 г.
- в 1809 г.
- в 1875 г.
- в 1758 г.

7. В каком году Густав де Паули издал книгу «Руководство к плаванию с показанием пользы этого искусства в войне», в которой описал три спортивных способа плавания, а также фигурные прыжки в воду?

- * в 1838 г.
- в 1912 г.
- в 1845 г.
- в 1883 г.

8. В каком году в Москве было создано «Московское общество любителей плавания», тренировки которого проходили в бассейне Сандуновских бань зимой, а летом в Москве-реке около Воробьевых гор?

- *в 1912 г.
- в 1914 г.
- в 1916 г.
- в 1918 г.

9. В каком году в итальянском городе Болонья была создана Европейская лига плавания?

- *в 1927 г.
- в 1914 г.
- в 1931 г.
- в 1930 г.

1.Задание: решение тестовых заданий по теме: «Виды спортивного плавания»

1.Система движений, которая позволяет пловцам преодолевать соревновательную дистанцию с высокой скоростью и оптимальной затратой сил и в соответствии с правилами соревнований

- *техника спортивного плавания
- тактика спортивного плавания
- оздоровительно-прикладное плавание
- марафонское плавание

2. Наиболее популярный и быстрый спортивный способ плавания, при котором спортсмен лежит на поверхности воды в горизонтальном положении (лицо опущено в воду) и выполняет поочередные гребки руками.

- брасс
- кроль на спине
- * кроль на груди

баттерфляй (дельфин)

3. Каким способом плавания проплывают первый этап комбинированной эстафеты 4 х 100 м и второй этап дистанции комплексного плавания 200 м и 400 м

*кроль на спине

кроль на груди

баттерфляй (дельфин)

брасс

4. Основу техники составляют попеременные гребковые движения руками, движения руками сочетаются с попеременными движениями ногами в воде лёжа на спине

брасс

баттерфляй (дельфин)

кроль на груди

*кроль на спине

5. Данным способом преодолевают второй этап комбинированной эстафеты 4х100 м и третий этап дистанций комплексного плавания 200 и 400 м.

кроль на груди

кроль на спине

*брасс

баттерфляй (дельфин)

6. Спортивный способ плавания, при котором происходит последовательное согласование движений рук и ног, обеспечивающее непрерывное продвижение пловца вперед с высокой скоростью

кроль на груди

кроль на спине

*брасс

баттерфляй (дельфин)

7. Принцип обучения плаванию, при котором занятия плаванием проводятся регулярно, систематически чередуя нагрузки с отдыхом.

* систематичности

доступности

наглядности

индивидуализации

8. Принцип обучения плаванию, при котором наиболее полно раскрываются три методических правила: от простого к сложному, от частного к общему, от известного к неизвестному.

систематичности

* доступности

наглядности

индивидуализации

9. Принцип обучения плаванию, который сопровождается демонстрацией отдельных упражнений или техники. При этом можно производить показ учебных и научно-популярных фильмов о технике пловцов, наблюдать за их тренировками в бассейне.

систематичности

доступности

*наглядности

Индивидуализации

10. Принцип обучения плаванию, где акцент делается на учет индивидуальных особенностей занимающихся и наибольшее развитие их способностей.

принцип систематичности

принцип доступности

принцип наглядности

*принцип индивидуализации

Задание: решение тестовых заданий по теме: «Олимпийские водные виды спорта»

1. Кто первым выполнил поворот сальто в плавании на Олимпийских играх в Берлине и тем самым обеспечил себе явное преимущество перед соперниками?

* Адольф Кифер

Ричард Кауфер

Стен Руфер

Стив Альфер

2. Самостоятельный вид спорта, который в 1904 г. включили в программу Олимпийских игр, а в 1968 г. данный вид спорта вошёл в Международную федерацию плавания.

подводный спорт

водное поло

*прыжки в воду

синхронное плавание

3. Вид спорта, в 1908 г. включенный в программу Олимпийских игр, а в 1968 г. - в Международную федерацию плавания

подводный спорт

прыжки в воду

*водное поло

синхронное плавание

4. Данный вид спорта в 1956 г. включен в Международную федерацию плавания, а с 1984 г. - в программу Олимпийских игр

прыжки в воду

водное поло

*синхронное плавание

подводный спорт

5. Самостоятельный вид спорта - в 1959 г. была создана Международная федерация, а с 1968 г. проводились соревнования по скоростным видам, подводного ориентирования, спортивной подводной стрельбе.

водное поло

*подводный спорт

синхронное плавание

прыжки в воду

6. Специальная пружинящая доска, один конец которой закреплен на бортике бассейна. Размер доски: длина - 4,8 метра, ширина 50 см. Передний край выступает за край бассейна не менее чем на 1,5 метра. Выполняя прыжок, спортсмен сначала раскачивается и затем, мощно отталкиваясь, прыгает в воду.

*трамплин
платформа
вышка
высотка

7. Сооружение с несколькими платформами на различных высотах. Ширина каждой платформы 2 метра, длина - 6 метров. Край платформы выступает за край бассейна не менее, чем на 1,5 метра.

трамплин
платформа
*вышка
высотка

8. Олимпийский вид спорта, который возник в Канаде в 1920-е годы, тогда этот вид плавания назывался "водный балет" - совокупность различных движений, включающих элементы хореографии, акробатические и гимнастические комбинации, которые могут выполняться индивидуально (соло), парно и группами

*синхронное плавание
гребной слалом
дайвинг
серфинг

9. По чьей классификации плавание, как вид спорта, включает в себя: спортивное плавание, водное поло, прыжки в воду и синхронное плавание

Международной федерации плавания
*Международного Олимпийского комитета
Олимпийского комитета России
Международного паралимпийского комитета

10. Спортивная командная игра с мячом на воде, цель игры – как можно большее количество раз забросить мяч в ворота соперника и не пропустить мяч в свои ворота. В игре участвуют 2 команды, по 7 игроков в каждой, один из них - вратарь. Вратарь - единственный игрок команды, который может трогать мяч обеими руками.

*водное поло
синхронное плавание
водные лыжи
серфинг

Задание: решение тестовых заданий по теме: «Технические виды спорта на воде»

1. Скоростные соревнования на моторных судах по воде

*водно-моторный спорт
водное поло
бодисерфинг
виндсерфинг

2. Разновидность водно-моторного спорта, где соревнования проходят не на моторных судах, а на гидроциклах (водных мотоциклах).

*аквабайк
спидвей
дайвинг
бобслей

3. В каком году прошли первые всесоюзные заочные соревнования судомodelистов?

* в 1940 г.

в 1856 г.

в 1910 г.

в 1972 г.

4. С какого года советские спортсмены участвуют в международных соревнованиях по судомodelьному спорту

* с 1955 г.

с 1972 г.

с 1940 г.

с 1856 г.

5. В каком году на пленуме Международного «Водномоторного Союза» в Монте-Карло получили свое официальное наименование гонки «Формулы-1»

* в 1981 г.

в 1985 г.

в 1978 г.

в 1980 г.

6. Технический вид спорта, включающий проектирование и постройку моделей кораблей и судов для спортивных соревнований.

серфинг

дайвинг

*судомodelьный спорт

бодибординг

9.2.2. Критерии оценки:

55% и более правильных ответов - тест пройден

менее 55% правильных ответов - тест не пройден

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Курс 3

	Вопросы к экзамену
1.	Спортивное плавание и водные виды спорта
2.	Понятие о технике плавания
3.	Техника плавания способом кроль на груди. Общая характеристика способа
4.	Техника плавания способом кроль на груди. Положение тела и движения ногами
5.	Техника плавания способом кроль на груди. Движения руками и дыхание
6.	Техника плавания способом кроль на груди. Общее согласование движений
7.	Техника плавания способом кроль на спине. Общая характеристика способа
8.	Техника плавания способом кроль на спине. Положение тела и движения ногами
9.	Техника плавания способом кроль на спине. Движения руками и дыхание

10.	Техника плавания способом кроль на спине. Общее согласование движений
11.	Техника плавания способом брасс. Общая характеристика способа
12.	Техника плавания способом брасс. Положение тела и движения ногами
13.	Техника плавания способом брасс. Движения руками и дыхание
14.	Техника плавания способом брасс. Общее согласование движений
15.	Техника плавания способом баттерфляй. Общая характеристика способа
16.	Техника плавания способом баттерфляй. Движения ногами
17.	Техника плавания способом баттерфляй. Движения руками и дыхание
18.	Техника плавания способом баттерфляй. Общее согласование движений
19.	Техника выполнения стартов. Старт с тумбочки
20.	Техника выполнения стартов. Старт из воды
21.	Открытый плоский поворот при плавании кролем на груди
22.	Открытый плоский поворот при плавании кролем на спине
23.	Поворот кувырком вперед (поворот с вращением без касания рукой стенки) при плавании кролем на груди

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Формы текущего контроля	Условия допуска	Критерии и нормы оценки
Промежуточный тест 1	не предусмотрены	55% и более правильных ответов - тест пройден менее 55% правильных ответов - тест не пройден
Промежуточный тест 2	не предусмотрены	55% и более правильных ответов - тест пройден менее 55% правильных ответов - тест не пройден

7.3.2. Критерии и нормы оценки

Курс	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки
3	Экзамен (тест)	85-100% - отлично 70-84% - хорошо 55-69% – удовлетворительно 0-54% - неудовлетворительно

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Обязательная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Булгакова, Н. Ж.	Плавание	учебник	2017	ЭБС "ZNANIUM.COM"
2	Гумеров Р. А.	Теория и методика обучения плаванию	учебное пособие	2018	ЭБС "IPRbooks"
3	Степанова М. В.	Плавание в системе физического воспитания студентов вузов	учебное пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"

8.2. Дополнительная литература

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно-методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
1	Карась Т. Ю	Теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб.-практ. пособие / Т. Ю. Карась ; Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет. - 2-е электронное издание. - Саратов : Ай Пи Эр Медиа, 2019. - 131 с.	учебно-практическое пособие	2019	ЭБС "IPRbooks"

8.3. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- WebofScience[Электронный ресурс] : мультидисциплинарная реферативная база данных. – Philadelphia: ClarivateAnalytics, 2016– . – Режим доступа : apps.webofknowledge.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Scopus[Электронный ресурс] : реферативная база данных. – Netherlands: Elsevier, 2004– . – Режим доступа : scopus.com. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- Elibrary[Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Москва : НЭБ, 2000– . – Режим доступа : elibrary.ru. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
- SpringerLink[Электронный ресурс] : [база данных]. – Switzerland: SpringerNature, 1842– . – Режим доступа : link.springer.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- ScienceDirect[Электронный ресурс] : коллекция электронных книг издательства Elsevier. – Netherlands: Elsevier, 2018– . – Режим доступа : sciencedirect.com. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- Cambridgeuniversitypress[Электронный ресурс] : журналы издательства. – Cambridge: Cambridgeuniversitypress, 2018– . – Режим доступа : cambridge.org. – Загл. с экрана. – Яз. англ.
- NEICON[Электронный ресурс] : электронная информация : архив научных журналов. – Москва : НЭИКОН, 2002– . – Режим доступа : neicon.ru/resources/archive. – Загл. с экрана. – Яз. рус., англ.
 - <https://e.lanbook.com/>
 - <https://dspace.tltsu.ru/>
 - <http://www.studentlibrary.ru/>
 - <https://new.znaniium.com/>
 - <http://www.iprbookshop.ru/>

8.4. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows: WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acadmс	договор № 757 от 04.07.2018, срок действия – бессрочно; контракт № 1653 от 14.12.2018, срок действия – бессрочно
2	Office Standard: Office Stdandard 2013 Russian OLP NL AcademicEdition	договор № 690 от 19.05.2015, срок действия – бессрочно
3	Mirapolis Human Capital Management	лицензионный договор № 614 от 20.06.2023, срок действия – до 31.12.2023 включительно

8.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
1	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для	Парты (монблок) двухместные; стол преподавательский; стул, доска аудиторная; проектор.

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, лабораторий, мастерских и др. объектов для проведения практических и лабораторных занятий, помещений для самостоятельной работы обучающихся (номер аудитории)	Перечень основного оборудования
	курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций. Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации (У-125)	
2	Компьютерный класс. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа. Учебная аудитория для проведения лабораторных работ. Учебная аудитория для практических занятий. Учебная аудитория для выполнения учебных, курсовых и дипломных работ. Учебная аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ). Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций Учебная аудитория для проведения занятий текущего контроля и промежуточной аттестации. Помещение для самостоятельной работы (У-213)	Столы ученические двухместные, стол преподавательский, стулья, доска аудиторная (меловая), компьютеры с выходом в сеть Интернет
	Бассейн (У-5)	Технологическое оборудование, спортивный инвентарь для плавания.