

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

ОП.13.02
(индекс дисциплины)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности 2

(наименование дисциплины)

по специальности

49.02.01 Физическая культура

направленность

Физическая культура и спорт

Форма обучения: Очная

Год набора: 2026

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр		4	Итого
Форма контроля		другие формы	
Вид занятий			
Лекции			
Лабораторные			
Практические		96	96
Руководство: курсовые работы (проекты) / РГР			
Контактная работа		96	96
Самостоятельная работа		74	74
Контроль		2	2
Итого		172	172

Тольятти, 2025

Рабочую программу составил(и):

ассистент, Лябина Е.Н.

(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 СПО и учебного плана по специальности 49.02.01 Физическая культура

Срок действия рабочей программы дисциплины до «31» декабря 2029 г.

УТВЕРЖДЕНО

На заседании кафедры «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»
(протокол заседания № 2 от «22» сентября 2025 г.).

1. Цель освоения дисциплины

Цель – формирование у будущих педагогов по физической культуре системных теоретических знаний, практических умений и методических навыков в области базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности на примере раздела «Плавание», необходимых для эффективной организации и проведения учебно-тренировочной и физкультурно-оздоровительной работы.

Задачи:

– Формирование у студентов целостного представления о плавании как базовом и жизненно важном виде физкультурно-спортивной деятельности: его истории, классификации, оздоровительном, прикладном и спортивном значении.

– Приобретение студентами устойчивых практических навыков выполнения и методики обучения базовой технике спортивных способов плавания (кроль на груди и на спине, брасс, баттерфляй), стартов и поворотов, а также основ техники безопасности и организации занятий в водной среде.

– Формирование умения применять полученные теоретические знания и практические навыки для конструирования и проведения фрагментов уроков, учебно-тренировочных занятий и спортивно-массовых мероприятий по плаванию с различными возрастными и подготовительными группами обучающихся.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП СПО

Учебная дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности 2» является обязательной частью общепрофессионального цикла в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура и примерной образовательной программой.

Дисциплины, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее: Организация и проведение физкультурно-спортивной работы, Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам, Преподавание по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

3. Планируемые результаты обучения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
ПК 1.1. Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу.	-	Навыки: - разработки общего плана физкультурно-спортивной работы - анализа и оценки физкультурно-спортивной работы Умения: - определять цель, задачи и содержание физкультурно-спортивной работы - разрабатывать документы планирования физкультурно-спортивной работы - оценивать результативность физкультурно-спортивной работы

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		Знания: - нормативные документы, регламентирующие организацию физкультурно-спортивной работы в РФ - цели и задачи физкультурно-спортивной работы - направления, содержание, формы организации физкультурно-спортивной работы - требования к планированию и технологию планирования физкультурно-спортивной работы - показатели результативности физкультурно-спортивной работы
ПК 1.2. Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях.	-	Навыки: - разработки планов и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи - разработки плана и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи; - проведения физкультурных мероприятий, направленных на формирование правовых, культурных, нравственных ценностей, решение задач гражданского и патриотического воспитания молодежи Умения: - разрабатывать планы и программы по формированию ЗОЖ, организации мероприятий, направленных на гражданское и патриотическое воспитание молодежи, воспитание толерантности в молодежной среде, формирование правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		<ul style="list-style-type: none"> - разрабатывать планы и программы организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи - использовать средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение физической культуры в формировании ЗОЖ, в гражданском и патриотическом воспитании молодежи, воспитании толерантности в молодежной среде, формировании правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи - способы формирования правовых, культурных и нравственных ценностей среди молодежи средствами физической культуры - средства физической культуры для формирования правовых, культурных, нравственных ценностей, решения задач гражданского и патриотического воспитания молодежи - основные подходы, направления и технологии работы по организации досуга и отдыха детей, подростков и молодежи
ПК 1.3. Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.	-	<p>Навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализа программ проведения физкультурно-оздоровительных или спортивно-массовых мероприятий - планирования проведения физкультурно-оздоровительного или спортивно-массового мероприятия - наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно-оздоровительного и спортивно-

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		<p>массового мероприятия, разработки предложений по их совершенствованию</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия - проведения инструктажа по технике безопасности в процессе организации и проведения физкультурно-оздоровительного и (или) спортивно-массового мероприятия - определения соответствия оборудования и инвентаря нормам техники безопасности <p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать различные методы и формы организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности участников - разрабатывать программу проведения и план ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия с учетом целей и задач - оценивать соответствие мест проведения, оборудования и инвентаря нормам техники безопасности - организовывать и проводить торжественный церемониал физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий - проводить и анализировать физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формы и виды физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий - технология организации и методика проведения

Формируемые и контролируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и наименование)	Планируемые результаты обучения
		<p>физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий</p> <ul style="list-style-type: none"> - технологию разработки программы и плана ресурсного обеспечения физкультурно-оздоровительного и спортивно-массового мероприятия - методика проведения спортивно-оздоровительных соревнований в рамках физкультурно-спортивных мероприятий - техника безопасности, способы и приёмы предупреждения травматизма при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий - подходы к анализу физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий - виды физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, особенности их эксплуатации - техника безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю

4. Структура и содержание дисциплины

Модуль (раздел)	Вид учебной работы	Наименование тем занятий (учебной работы)	Семестр	Объем, ч.	Баллы	Интерактив, ч.	Формы текущего контроля (наименование оценочного средства)
Модуль 1. Обучение технике плавания спортивны ми стилями	Пр.1	Обучение технике плавания кроль на груди	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 1-6, 19, 21, 23.
	Пр.2	Обучение технике плавания кроль на груди	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 1-6, 19, 21, 23.
	Пр.3	Обучение технике плавания кроль на груди	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 1-6, 19, 21, 23.
	Пр.4	Обучение технике плавания кроль на груди	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 1-6, 19, 21, 23.
	Пр.5	Обучение технике плавания кроль на груди	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 1-6, 19, 21, 23.
	Пр.6	Обучение технике плавания кроль на груди	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 1-6, 19, 21, 23.
	Пр.7	Обучение технике плавания кроль на груди	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 1-6, 19, 21, 23.
	Пр.8	Обучение технике плавания кроль на груди	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 1-6, 19, 21, 23.
	Пр.9	Обучение технике плавания кроль на груди	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 1-6, 19, 21, 23.
	Пр.10	Обучение технике плавания кроль на груди	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 1-6, 19, 21, 23.
	Пр.11	Обучение технике плавания кроль на груди	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 1-6, 19, 21, 23.
	Пр.12	Сдача норматива - проплывание 50 м кролем на груди	4	2	15		Сдача норматива
	СР 1	Составление конспекта в рабочей тетради по теме: Методика обучения технике плавания "кроль на груди"	4	18	10		Конспектирование

Пр.13	Обучение технике плаванию кролем на спине	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 7-10, 20, 22
Пр.14	Обучение технике плаванию кролем на спине	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 7-10, 20, 22
Пр.15	Обучение технике плавания кроль на спине	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 7-10, 20, 22
Пр.16	Обучение технике плавания кролем на спине	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 7-10, 20, 22
Пр.17	Обучение технике плаванию кролем на спине	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 7-10, 20, 22
Пр.18	Обучение технике плаванию кролем на спине	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 7-10, 20, 22
Пр.19	Обучение технике плаванию кролем на спине	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 7-10, 20, 22
Пр.20	Обучение технике плаванию кролем на спине	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 7-10, 20, 22
Пр.21	Обучение технике плаванию кролем на спине	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 7-10, 20, 22
Пр.22	Обучение технике плаванию кролем на спине	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 7-10, 20, 22
Пр.23	Обучение технике плаванию кролем на спине	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 7-10, 20, 22
Пр.24	Сдача норматива - проплывание 50 м кролем на спине	4	2	15		Сдача норматива
СР 2	Составление конспекта в рабочей тетради по теме: Методика обучения технике плавания "кроль на спине"	4	18	10		Конспектирование
Пр.25	Обучение технике плавания брасс	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 11-14.
Пр.26	Обучение технике плавания брасс	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 11-14.
Пр.27	Обучение технике плавания брасс	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 11-14.

Пр.28	Обучение технике плавания брасс	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 11-14.
Пр.29	Обучение технике плавания брасс	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 11-14.
Пр.30	Обучение технике плавания брасс	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 11-14.
Пр.31	Обучение технике плавания брасс	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 11-14.
Пр.32	Обучение технике плавания брасс	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 11-14.
Пр.33	Обучение технике плавания брасс	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 11-14.
Пр.34	Обучение технике плавания брасс	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 11-14.
Пр.35	Обучение технике плавания брасс	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 11-14.
Пр.36	Сдача норматива - проплывание 50 метров брассом	4	2	10		Сдача норматива
СР 3	Составление конспекта в рабочей тетради по теме: "Методика обучения технике плавания "брасс"	4	18	10		Конспектирование
Пр.37	Обучение технике плавания баттерфляй	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 15-18.
Пр.38	Обучение технике плавания баттерфляй	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 15-18.
Пр.39	Обучение технике плавания баттерфляй	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 15-18.
Пр.40	Обучение технике плавания баттерфляй	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 15-18.
Пр.41	Обучение технике плавания баттерфляй	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 15-18.
Пр.42	Обучение технике плавания баттерфляй	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 15-18.

	Пр.43	Обучение технике плавания баттерфляй	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 15-18.
	Пр.44	Обучение технике плавания баттерфляй	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 15-18.
	Пр.45	Обучение технике плавания баттерфляй	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 15-18.
	Пр.46	Обучение технике плавания баттерфляй	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 15-18.
	Пр.47	Обучение технике плавания баттерфляй	4	2			Вопросы к итоговому контролю: 15-18.
	Пр.48	Сдача норматива - проплывание 25 м стилем баттерфляй	4	2	10		Сдача норматива
	СР 4	Составление конспекта в рабочей тетради по теме: "Методика обучения плаванию технике "баттерфляй"	4	18	10		Конспектирование
	Итоговый тест по курсу через ОТ	Итоговое тестирование.	4		100		Тестовые задания
	ПСЦ	Посещаемость			10		
	Контроль	Другие формы	4	2			
		Итого:		172			

Схема расчета итогового балла - Текущий рейтинг (все занятия и промежуточные тесты) + Результат итогового теста и все делится на 2

5. Образовательные технологии

Технология традиционного обучения.

Формы обучения: Практическое занятие. Самостоятельная работа. Индивидуальное домашнее задание. Методы обучения: Наглядные, словесные, практические.

6. Методические указания по освоению дисциплины

Приступая к освоению дисциплины, студенту необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы, особенностями текущего контроля, критериями и нормами оценки.

Студент должен:

- систематически посещать аудиторные занятия;
- изучать рекомендованную литературу;
- своевременно сдавать практические задания, необходимые для текущего контроля
- выступить с докладом и презентационным материалом по заданным темам;
- уметь решать задачи по заданным темам.

7. Оценочные средства

7.1. Паспорт оценочных средств

Семестр	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
4	Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу. (ПК 1.1.)	Сдача норматива. СР (Составление конспекта в рабочей тетради). Вопросы к итоговому контролю. Выполнить практические работы.
4	Организовывать и проводить мероприятия в сфере молодежной политики, включая досуг и отдых детей, подростков и молодежи, в том числе в специализированных (профильных) лагерях. (ПК 1.2.)	Сдача норматива. СР (Составление конспекта в рабочей тетради). Вопросы к итоговому контролю. Выполнить практические работы.
4	Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия. (ПК 1.3.)	Сдача норматива. СР (Составление конспекта в рабочей тетради). Вопросы к итоговому контролю. Выполнить практические работы.

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

7.2.1. Конспектирование

№ п/п	Темы
1	Методика обучения технике плавания «кроль на груди»
2	Методика обучения технике плавания «кроль на спине»
3	Методика обучения технике плавания «брасс»
4	Методика обучения плаванию технике «баттерфляй»

Краткое описание и регламент выполнения

1. Определите цель составления конспекта.
2. Читая изучаемый материал в электронном виде в первый раз, разделите его на основные смысловые части, выделите главные мысли, сформулируйте выводы.
3. Если составляете план - конспект, сформулируйте названия пунктов и определите информацию, которую следует включить в план-конспект для раскрытия пунктов плана.
4. Наиболее существенные положения изучаемого материала (тезисы) последовательно и кратко излагайте своими словами или приводите в виде цитат.
5. Включайте в конспект не только основные положения, но и обосновывающие их выводы, конкретные факты и примеры (без подробного описания).
6. Составляя конспект, записывайте отдельные слова сокращённо, выписывайте только ключевые слова, делайте ссылки на страницы конспектируемой работы, применяйте условные обозначения.
7. Для того, чтобы форма конспекта отражала его содержание, располагайте абзацы «ступеньками», подобно пунктам и подпунктам плана, применяйте разнообразные способы подчеркивания, используйте карандаши и ручки разного цвета.
8. Отмечайте непонятные места, новые слова, имена, даты.
9. При конспектировании старайтесь выразить авторскую мысль своими словами. Стремитесь к тому, чтобы один абзац авторского текста был передан при конспектировании одним, максимум двумя предложениями.

Критерии оценки:

Индивидуальное домашнее задание ИДЗ	10 баллов - конспект составлен без замечаний, 5 баллов - конспект составлен, но имеются замечания, которые необходимо устранить, 0 баллов - конспект не сдан
-------------------------------------	--

7.2.2 Критерии оценки ИДЗ и сдачи нормативов

Наименование учебных мероприятий	Типы учебных мероприятий	Количество баллов	Условия допуска	Критерии и нормы оценки
Практическое занятие (сдача норматива - проплывание 50 м кролем на груди)	Практическое занятие	15	Допускаются все студенты	15 баллов - юн до 32 сек , дев до 58 сек, 10 баллов - юн больше 32 сек, дев больше 58 сек, 0 баллов - норматив не сдавали
Самостоятельная работа 1	Индивидуальное домашнее задание	10	Допускаются все студенты	10 баллов - конспект составлен без замечаний, 5 баллов - конспект составлен, но имеются замечания, которые необходимо устранить, 0 баллов - конспект не сдан
Практическое занятие (сдача норматива - проплывание 50 м кролем на спине)	Практическое занятие	15	Допускаются все студенты	15 баллов - юн не более 1 мин, дев не более 1.10, 10 баллов - юн. больше 1 мин, дев. более 1.10, 0 баллов - норматив не сдан
Самостоятельная работа 2	Индивидуальное домашнее задание	10	Допускаются все студенты	10 баллов - конспект составлен без замечаний, 5 баллов - конспект составлен с замечаниями, которые необходимо исправить, 0 баллов -конспект не сдан
Практическое занятие (сдача норматива - проплывание 50 метров брассом)	Практическое занятие	10	Допускаются все студенты	10 баллов - юн не более 1.10, дев. не более 1.25, 5 баллов - юн. более 1.10, дев. более 1,25, 0 баллов - норматив не сдан
Самостоятельная работа 3	Индивидуальное домашнее задание	10	Допускаются все студенты	10 баллов - конспект составлен без замечаний 5 баллов - конспект составлен, но имеются замечания,которые необходимо исправить, 0 баллов - конспект не сдан
Практическое занятие (сдача норматива - проплывание 25 м стилем баттерфляй)	Практическое занятие	10	Допускаются все студенты	10 баллов - юн. не более 58 сек, дев. не более 1.10, 5 баллов - юн.более 58 сек, дев. более 1.10, 0 баллов - норматив не сдан
Самостоятельная работа 4	Индивидуальное домашнее задание	10	Допускаются все студенты	10 баллов - конспект составлен без замечаний, 5 баллов - конспект составлен, но имеются замечания, которые

Наименование учебных мероприятий	Типы учебных мероприятий	Количество баллов	Условия допуска	Критерии и нормы оценки
				необходимо исправить, 0 баллов - конспект не сдан
Пересдача зачета (экзамена) преподавателю	Пересдача	20	Допускаются студенты, не набравшие 40 баллов по накопительному рейтингу	
Схема расчета итоговой оценки:		Сумма баллов по всем учебным мероприятиям, предусмотренным в курсе		

7.2.3 Образцы тестовых заданий

1. С какими видами деятельности людей связано плавание?

1. Труд
2. Быт
3. Военная деятельность
4. Журналистика

2. Какой вид спорта можно отнести к народному виду спорта наравне с борьбой, бегом и лыжным спортом?

1. Керлинг
2. Плавание
3. Теннис
4. Скандинавская ходьба

3. Вид плавания, для которого характерно нахождение человека какое-то время под водой без пополнения запаса воздуха в легких, – это

1. прыжок
2. ныряние
3. погружение
4. плавание

4. На какие виды делится прикладное плавание?

1. Ныряние
2. Прыжки в воду
3. Преодоление водных преград
4. Спасение утопающих
5. Оказание первой помощи на воде

5. При выборе места для занятий по плаванию на открытом водоеме учитываются

1. температура воды
2. характеристика дна
3. скорость течения реки
4. наличие рядом предприятий и других построек
5. состояние воды

6. На каком свойстве жидкости основано передвижение человека в воде?

1. Трение
2. Подвижность водной среды
3. Вязкость воды
4. Сопротивление

7. Занимаясь на открытом водоеме под руководством инструктора, одномоментно в воде может находиться

1. 10–12 детей
2. 16–18 детей
3. 8–10 детей
4. 12–15 детей

8. К наиболее рациональному виду отдыха при плавании на открытых водоемах относится

1. скольжение
2. «поплавок»
3. положение лежа на груди
4. положение лежа на спине

9. За сколько метров до бортика, согласно требованиям FINA, должны быть установлены сигнальные флажки?

1. 3
2. 4
3. 5
4. 6

10. Какой вид спортивного плавания дает возможность использовать его в различных ситуациях водной среды, позволяет легко менять скорость и направление плавания?

1. Кроль на спине
2. Кроль на груди
3. Брасс на груди
4. Дельфин

11. Какой угол атаки оптимален для плавания кролем на спине?

1. 8–10
2. 1–2
3. 12–14
4. 4–5
5. 4–8

12. Что такое угол атаки в плавании?

1. Положение тела по отношению к бортику
2. Положение тела по отношению к воде
3. Положение тела к ногам
4. Положение тела ко дну бассейна

13. Эстафета, в которой участники преодолевают свои этапы разными стилями: на спине, брассом, баттерфляем, вольным стилем, – это

1. свободная эстафета
2. командная эстафета
3. комплексная эстафета
4. комбинированная эстафета

14. Самая длинная дистанция спортивного плавания в бассейне – это
1. 800 м
 2. 1000 м
 3. 1500 м
 4. 2000 м
15. По правилам соревнований, при повороте в кроле на груди касаться стенки бассейна можно
1. одной рукой
 2. двумя руками
 3. любой частью тела
 4. ногами
16. Какой способ носит свое второе название баттерфляй?
1. На боку
 2. Брасс
 3. Дельфин
 4. Вольный стиль
17. Какие из перечисленных упражнений на освоение водной среды относят к подготовительным?
1. На погружение в воду и открывание глаз в воде, на скольжение
 2. На всплытие на поверхность и лежание на воде
 3. Упражнения на усвоение основ дыхания
 4. Все перечисленные
18. Какую последовательность элементов нужно соблюдать при изучении техники плавания способом кроль на груди?
1. В воде с опорой на месте и в движении; на суше; в воде без опоры в движении
 2. На суше; в воде с опорой на месте и в движении; в воде без опоры в движении
 3. В любом порядке
 4. Изучение техники движений ног и рук
19. Где должны находиться ступни ног, включая пальцы, во время старта из воды при кроле на спине?
1. Выше уровня воды
 2. На уровне воды
 3. Ниже уровня воды
 4. Правая нога выше левой
20. Какой отрезок плывут стилем кроль на груди в комплексном плавании?
1. Первый отрезок
 2. Третий отрезок
 3. Четвертый отрезок
 4. Второй отрезок
21. Откуда осуществляется старт в заплывах кролем на спине?
1. С бортика
 2. С тумбочки
 3. Из воды
 4. На усмотрение спортсмена
22. Какой способ плавания является самым быстрым?

1. Кроль на груди
2. Вольный стиль
3. Кроль на спине
4. Баттерфляй

23. Техника плавания на животе, в котором правая и левая части тела совершают попеременные гребки, ноги при этом тоже работают попеременно

1. брасс
2. кроль на груди
3. баттерфляй
4. кроль на спине

24. Кроль на спине, кроль на груди, брасс, баттерфляй – это

1. методы плавания
2. виды спорта
3. способы плавания
4. принципы плавания

25. Техника плавания, основу которой составляют попеременные гребковые движения руками, движения руками сочетаются с попеременными движениями ногами в воде на спине

1. баттерфляй (дельфин)
2. брасс
3. кроль на спине
4. кроль на груди

26. По стартовой команде спортсмен прыгает в воду и занимает исходное положение, при звучании стартового сигнала, спортсмен начинает выполнение старта

1. прыжок в воду
2. старт прыжком со стартовой тумбочки
3. старт из воды
4. поворот

27. При выполнении данного поворота - голова погружается в воду, спортсмен задерживает дыхание, т.е. вдох осуществляется до начала поворота

1. закрытый поворот
2. открытый поворот
3. поворот «маятником»
4. поворот кувырком

28. Поворот выполняется в боковой плоскости — пловец как бы переваливается с одного бока на другой, помогая гребковым движением одной рукой и отталкиваясь от стенки другой, плечевой пояс и голова в это время движутся над водой, пловец делает вдох

1. открытый поворот
2. закрытый поворот
3. поворот «маятником»
4. поворот кувырком

7.3. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины

7.3.1. Вопросы к промежуточной аттестации

Семестр __4__

№ п/п	Вопросы к итоговому контролю
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

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
4	Другие формы	«отлично»	выставляется студенту, если выполнены задания по курсу без недочетов, сданы все нормативы, дан полный и развернутый ответ на поставленный вопрос к итоговому контролю, пройден тест по курсу, по БРС количество баллов составляет 85-100 баллов;
		«хорошо»	выставляется студенту, если выполнены задания по курсу, но имеются некоторые недочеты, дан достаточно полный и развернутый ответ на поставленный вопрос к итоговому контролю, сдано не

Семестр	Форма проведения промежуточной аттестации	Критерии и нормы оценки	
			менее двух нормативов, пройден тест по курсу, по БРС количество баллов составляет 70-84 баллов;
		«удовлетворительно»	выставляется студенту, если выполнены или частично выполнены задания по курсу, имеются значительные недочеты, дан неполный ответ на поставленный вопрос к итоговому контролю, сдан один норматив, пройден тест по курсу, по БРС количество баллов составляет 55-69 баллов
		«неудовлетворительно»	выставляется студенту, если не выполнены задания по курсу, не было ответа или дан неправильно на поставленный вопрос к итоговому контролю, не сданы нормативы, не пройден или пройден тест по курсу, но с очень низкими баллами, по БРС количество баллов составляет 0-54 баллов

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	Семенов, Л. А	Базовые и инновационные подходы в физическом воспитании: коррекционное развитие кондиционных физических качеств у детей дошкольного возраста / Л. А. Семенов. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 116 с. — ISBN 978-5-507-45383-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/302582 (дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	учебно-методическое пособие	2023	Лань
2	Овчинников В.П. и др.	Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: баскетбол / В. П. Овчинников, А. М. Фокин, Л. Н. Шелкова [и др.]. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 180 с. — ISBN 978-5-507-45116-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/284141 (дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	учебно-методическое пособие	2023	Лань

№ п/п	Авторы, составители	Заглавие (заголовок)	Тип (учебник, учебное пособие, учебно- методическое пособие, практикум, др.)	Год издания	Количество в научной библиотеке / Наименование ЭБС
3	Яковлева, В. Н.	Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры : учебное пособие для СПО / В. Н. Яковлева. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 128 с. — ISBN 978-5-507-52854-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/460760 (дата обращения: 28.01.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей	учебное пособие для СПО	2025	Лань
4	Ширинян, А. А.	Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Практикум по спортивному ориентированию / А. А. Ширинян. — Санкт-Петербург : Лань, 2023. — 48 с. — ISBN 978-5-507-44940-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/276638 (дата обращения: 04.05.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.	практикум	2023	Лань

8.2. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

- 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.znaniy.com/>
 - <http://www.iprbookshop.ru/>

8.3. Перечень программного обеспечения

№ п/п	Наименование ПО	Реквизиты договора (дата, номер, срок действия)
1	Windows: WinPro 10 RUS Upgrd OLP NL Acadm	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

8.4. 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	Бассейн (ФОК-135)	Технологическое оборудование, спортивный инвентарь для плавания.
2	Помещение для самостоятельной и воспитательной работы обучающихся (УЛК-105)	Столы, стулья, стеллажи (в т.ч. выставочные) с книгами, компьютеры, мобильные рабочие места..
3	Помещение для самостоятельной и воспитательной работы обучающихся (УЛК-406)	Столы компьютерные, стулья, микрокомпьютеры raspberry pi 32 bit