Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
«____» _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика плавания

44.03.01 «Педагогическое образование»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Очная форма

Срок обучения: 4 года

Год начала подготовки 2025

Новокузнецк
2025

СибГИУ
Подлинник электронного документа хранится в системе электронного согласования документов СибГИУ
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭП
Сертификат: 4889f3589c514c59362885f97179388858b9f75d1
Владелец: Директор ИФКЗиС Костерев Вадим Борисович
Действителен: с 23 октября 2024 г. 9:21:17 по 16 января 2026 г.
Дата и время: 06-05-2025 10:24:04 ПРОВЕРИТЬ ПОДПИСЬ

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

– формирование у обучающихся знаний, умений, навыков в теории и практике плавания, позволяющих им ориентироваться в вопросах истории, специальной терминологии, технике плавания и методике обучения различным стилям для решения организационно-методических и профессионально-педагогических задач в профессиональной деятельности.

Задачами учебной дисциплины являются:

– обеспечение уровня подготовленности обучающихся, соответствующего требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, необходимого запаса знаний, двигательных умений и навыков в плавании, а также достаточного уровня физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности;

– способствование формированию личности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом, ее приобщению к общечеловеческим ценностям и к здоровому образу жизни.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

– Теория и методика гимнастики;
– Гигиена физической культуры и спорта;
– Физическая культура и спорт;
– Педагогика;
– Теория и методика физической культуры;
– Физиология физического воспитания и спорта;
– Теория и методика спортивных игр;
– Теория и методика легкой атлетики;
– Ознакомительная практика;
– Производственная педагогическая практика (вожатская практика).

Учебная дисциплина дополняет знания и умения, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

– Биомеханика;
– Лечебная физическая культура и массаж;

– Психология физической культуры и спорта.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-1: Способен осуществлять обучение в области физической культуры	ПК-1.1 Понимает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физической культуры	– знать: теоретические и методические основы дисциплины (плавание), необходимые для реализации образовательного процесса.. – уметь: использовать теоретические и практические знания, умения и навыки для обеспечения высокого уровня проведения занятий по плаванию.
		ПК-1.2 Осуществляет отбор учебного содержания предметной области физической культуры для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС	– знать: содержание образовательных программ, современных методик и технологий в обучении технике плавания . – уметь: выбирать оптимальные техники плавания в различных формах обучения в образовательном процессе и соревновательной деятельности.
		ПК-1.3 Разрабатывает формы учебных занятий по предметной области физической культуры, применяет методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	– знать: различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные. – уметь: разрабатывать различные формы учебных занятий для обучения плаванию.

	ПК-2: Способен осуществлять воспитание в области физической культуры	ПК-2.1 Принимает участие в разработке и реализации воспитательных программ, учитывающих возможности различных видов деятельности ребенка	– знать: основы обеспечения безопасности, приемы и методы страховки при выполнении физических упражнений. – уметь: пользоваться профессиональной терминологией в процессе занятий; подбирать средства, методы и технологии в физической культуре и спорте для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств и двигательных способностей обучающихся.
		ПК-2.2 Развивает у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности, формирует у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни	– знать: особенности культуры здорового и безопасного образа жизни. – уметь: развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативность на уроках обучения плаванию.
		ПК-2.3 Определяет и достигает воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся средствами физической культуры	– знать: психологические аспекты личности ребенка. – уметь: достигать воспитательные цели, способствующие гармоничному развитию обучающихся средствами физической культуры.

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иные формы взаимодействия обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации ООП на иных условиях, в том числе при проведении промежуточной аттестации обучающихся. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Объем учебной дисциплины

Семестр / курс		***ИТОГО***	***7 семестр***
Форма промежуточной аттестации			*экзамен*
Трудоёмкость	*академ. час.*	***108***	*108*
	зачетных единиц	***3***	*3*
Лекции, *академ. час.*		***8***	*8*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Лабораторные работы, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Практические занятия, *академ. час.*		***50***	*50*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Курсовая работа / проект, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Консультации, *академ. час.*		***0***	*0*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Самостоятельная работа, *академ. час.*		***32***	*32*
в форме практической подготовки		***0***	*0*
Контроль, *академ. час.*		***18***	*18*
в форме практической подготовки		***0***	*0*

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Плавание как учебный предмет (определение и содержание. Классификация плавания: массовое, спортивное, прикладное, нормативное, оздоровительное, лечебное, игры и развлечения. Виды спорта, в которые входит плавание. Место и значение плавания в системе физического воспитания. Плавание в Единой Всероссийской спортивной классификации. Плавание в детских дошкольных учреждениях, общеобразовательной и профессиональной школах, летних оздоровительных лагерях, средних и высших учебных заведениях.);

Раздел 2 Исторический обзор развития плавания (Возникновение плавания, плавание в различные исторические периоды развития общества. Основные этапы развития плавания в дореволюционной России: создание учебных групп и школ, средства и методы обучения плаванию, первые учебные пособия. Шуваловская школа плавания и её значение в развитии плавания в России. Зарождение спортивного

плавания: первые официальные соревнования. Развитие плавания в СССР. Современное состояние плавательного спорта в мире и России);

Раздел 3 Основные средства обучения плаванию (Общеразвивающие упражнения, подготовительные, специальные упражнения, игры, развлечения на суше и в воде. Особенности воспитания физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) средствами плавания. Общие правила предупреждения и исправления ошибок. Техника безопасности, меры по предупреждению травматизма при занятиях плаванием. Врачебно-педагогический контроль в плавании.);

Раздел 4 Основы техники плавания;

Тема 4.1 Спортивное плавание (Техника спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Общая характеристика и особенности каждого способа: положение тела, головы, движений рук, ног, дыхания, согласование движений. Вариативность техники. Техника стартовых прыжков с тумбочки и из воды. Техника поворотов при плавании различными способами.);

Тема 4.2 Прикладное плавание (Способы прикладного плавания: плавание на боку, брасс на спине. Фазовая структура гребковых движений.
Способы ныряния в глубину и в длину. Комбинированные способы ныряния. Способы освобождения от захвата
тонущего. Способы транспортировки пострадавшего. Учебные прыжки в воду с отталкиванием.);

Раздел 5 Методика тренировки в плавании (Обучение и тренировка как единый педагогический процесс: определение, задачи, содержание, структура, принципы, требования. Последовательность обучения, ознакомление с движениями, опробование и изучение, совершенствование навыка. Основные средства обучения плаванию. Методы обучения плаванию: наглядные, словесные, практические. Изучение движения в воде в целом и по частям. Выбор метода в зависимости от условий проведения занятий, возраста и подготовленности обучаемых. Урок плавания: задачи, структура, продолжительность. Организационное обеспечение учебного процесса в связи с условиями проведения занятий.).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, *академ.час*	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	Плавание как учебный предмет	1	
Раздел 2.	Исторический обзор развития плавания	1	

Раздел 3.	Основные средства обучения плаванию	2	
Раздел 4.	Основы техники плавания	2	
Раздел 5.	Методика тренировки в плавании	2	
Итого:		**8**	**0**

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	**Темы практических занятий (семинаров)**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 3.	Основные средства обучения плаванию	8	
Раздел 4.	Основы техники плавания	24	
Раздел 5.	Методика тренировки в плавании	18	
Итого:		**50**	**0**

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	**Темы лабораторных работ**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	**Темы курсовых работ (проектов)**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
	Отсутствуют		
Итого:		**0**	**0**

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	**Виды самостоятельной работы**	**Трудоемкость, *академ.час***	
		всего	**в форме практической подготовки**
Раздел 1.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала.	2	
Раздел 2.	1. Изучение лекционного	2	

	материала; 2. Изучение теоретического материала.		
Раздел 3.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Изучение теоретического материала; 4. Подготовка к практическому занятию.	8	
Раздел 4.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Изучение теоретического материала; 4. Подготовка к практическому занятию.	10	
Раздел 5.	1. Выполнение домашнего задания; 2. Изучение лекционного материала; 3. Изучение теоретического материала; 4. Подготовка к практическому занятию.	10	
Контроль	*Подготовка к экзамену*	18	
Итого:		**50**	**0**

10 Матрица компетентностных задач по учебной дисциплине

Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Контролируемые компетенции	Оценочные средства
Раздел 1.	ПК-1; ПК-2	1. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 2. Тестовые задания
Раздел 2.	ПК-1; ПК-2	1. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 2. Тестовые задания
Раздел 3.	ПК-1; ПК-2	1. Домашнее задание; 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 4.	ПК-1;	1. Домашнее задание;

	ПК-2	2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Раздел 5.	ПК-1; ПК-2	1. Домашнее задание; 2. Наблюдение за работой на практическом занятии; 3. Оценка участия в работе на лекционном занятии; 4. Тестовые задания
Экзамен.	ПК-1; ПК-2	1. Вопросы к экзамену

11 Входной контроль

11.1 Цель входного контроля − определить начальный уровень подготовленности обучающихся и выстроить индивидуальную траекторию обучения. В условиях личностно-ориентированной образовательной среды результаты входного оценивания обучающегося используются как начальные значения в индивидуальном профиле академической успешности обучающегося.

11.2 Описание оценочных средств

Форма проведения входного контроля – тестирование.

Длительность тестирования – 20 минут.

Тестирование проводится в течение первых двух недель изучения учебной дисциплины в СУО «Moodle».

Для проведения тестирования используются тестовые задания для входного контроля (для ответа на 1 вопрос, как правило, выделяется 1 минута).

Шкала оценивания результатов тестирования

За каждый правильный ответ выставляется 1 балл. Оценка выставляется в зависимости от процента правильных ответов:

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Процент результативности (правильных ответов)	Оценка
86 до 100	«отлично»
от 67до 85	«хорошо»
от 50 до 66	«удовлетворительно»
менее 50	«неудовлетворительно»

Основываясь на результатах тестирования, формируется индивидуальная траектория обучающегося (группы обучающихся), исходя из следующих соображений:

– 86 – 100 % – обучающийся готов к изучению учебной дисциплины без дополнительного повторения изученного ранее материала;

– 50 – 67 % – обучающийся в целом готов к изучению учебной дисциплины, требуется повторение отдельных вопросов(тем) изученного ранее материала, необходимого для успешного освоения учебной дисциплины;

– 49% и менее – обучающийся имеет слабую подготовку к изучению учебной дисциплины, необходимы корректирующие занятия и консультации.

Тестовые задания для входного контроля знаний обучающихся приведены в приложении.

12 Текущий контроль

12.1 Текущий контроль знаний используется для оперативного и регулярного управления учебной деятельностью (в том числе самостоятельной) обучающихся. Данный вид контроля стимулирует у обучающихся стремление к систематической самостоятельной работе по изучению учебной дисциплины и позволяет оценить степень освоения изученного материала.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в течение семестра, в ходе повседневной учебной работы по индивидуальной инициативе педагогического работника, в том числе посредством использования СУО «Moodle».

Формы проведения текущего контроля – домашнее задание; наблюдение за работой на практическом занятии; оценка участия в работе на лекционном занятии; тестовые задания.

12.2 Описание оценочных средств

Шкалы оценивания (методики оценки)

12.2.1 Рекомендации по оцениванию домашнего задания

Домашнее задание – это самостоятельная форма учебной деятельности обучающегося, которая осуществляется без непосредственного руководства и контроля со стороны педагогического работника, но по его поручению.

Критерии оценки:

– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);

– полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);

– сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);

– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный ответ, грамотно пользоваться специальной терминологией);

– рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи (учитывается умение использовать наиболее прогрессивные и эффективные способы достижения цели);

– использование при ответе требований нормативных документов, учебной литературы (обязательное условие);

– использование графических элементов с целью выделения особо значимой информации: таблиц, схем, рисунков и т.п.

Критерии оценки домашнего задания

Наименование параметра оценки	Оценка
Обучающийся выполнил задание в полном объёме; полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; обнаруживает понимание материала; может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры, в том числе самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно.	отлично
Обучающийся выполнил задание, удовлетворяющее тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает несколько незначительных ошибок.	хорошо
Обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений задания, но излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке ответа; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести примеры; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	удовлетворительно
Обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений или ответа в целом, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному освоению последующего материала.	неудовлетворительно

12.2.2 Рекомендации по оцениванию результатов тестирования обучающихся

Тестирование проводится по изученным разделам (темам) учебной дисциплины для выявления уровня знаний и умений обучающегося, мотивирования обучающегося к активизации самостоятельной работы по усвоению учебного материала, выявления и устранения пробелов в знаниях, повышения дисциплины и организации учебной деятельности обучающегося.

Тестирование проводится в СУО «Moodle» в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся. Для тестирования используется 20 вопросов из базы типовых тестовых заданий по изученным разделам (темам) учебной дисциплины. Обучающийся выбирает один ответ из предложенных вариантов ответа. В случае выбора неправильного ответа обучающийся получает за данный вопрос 0 баллов; в случае правильного ответа – 1 балл.

Оценка формируется в соответствии с критериями таблицы:

Максимальный балл	Проходной балл	Оценка
20	не менее 18	отлично
17	не менее 14	хорошо
13	не менее 10	удовлетворительно
9	–	неудовлетворительно

12.2.3 Рекомендации по оцениванию участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Формирование у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию проявляется в обязательном его присутствии на лекционном занятии.

На лекционных занятиях происходит формирование информационной компетентности обучающихся, в том числе способности фиксировать информацию с помощью конспектирования учебного материала. Преподаватель на лекционных занятиях акцентирует внимание обучающихся на том, как необходимо оформлять конспект лекций в тетради. По окончании лекционных занятий преподаватель осуществляет проверку тетрадей обучающихся и оценивает их.

Критерии оценки участия обучающихся в работе на лекционных занятиях

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов за одно лекционное занятие
Наличие у обучающихся добросовестного и ответственного отношения к собственному профессиональному образованию, выраженное в посещении лекций	0,5
Умение конспектировать учебный материал в тетради, в том числе: - материал изложен последовательно, четко и аккуратно - в конспекте имеются изученные темы,	0,5

основные термины, схемы	
Всего	1

Если по результатам оценки участия обучающийся в лекционных занятиях в среднем за семестр обучающийся набрал не менее 0,5 баллов, то ему выставляется оценка «зачтено», менее 0,5 баллов – «не зачтено».

12.2.4 Рекомендации по оцениванию в процессе наблюдения за работой на практическом занятии

Наблюдение за работой на практическом занятии – важнейший компонент контроля деятельности обучающихся и качества их обучения.

Критерии оценки в процессе наблюдения за работой на практическом занятии:

– самостоятельность выполнения задания и работы с методическими указаниями (учитывается работа в течение занятия, быстрота и способность нахождения в методических указаниях нужной информации);

– правильность выполнения работы (учитывается последовательность выполняемых действий, умение работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники);

– рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения работы с учетом индивидуальных особенностей обучающихся);

– активность обучающегося при выполнении практической работы (учитывается индивидуальная работа и работа в группе).

Критерии оценки по результатам наблюдения за работой на практическом занятии

Наименование параметра оценки	Максимальное количество баллов
Самостоятельно выполняет задания; умеет работать с методическими указаниями.	2,5
Указанные в методических указаниях действия выполняет в правильной последовательности; умеет работать с инструментами и/или средствами вычислительной техники.	1,25
Рационально использует время, отведенное на задание; проявляет активность при выполнении практической работы.	1,25
Итого	**5**

Максимальное количество – 5 баллов соответствует оценке «отлично», 4 балла – «хорошо», 3 балла – «удовлетворительно», 2 балла – «неудовлетворительно».

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины приведены в приложении.

13 Промежуточная аттестация

13.1 Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся по учебной дисциплине предназначены для оценки степени достижения запланированных результатов обучения по завершению изучения учебной дисциплины в установленной учебным планом форме и позволяют определить качество усвоения изученного материала.

Итоговой формой контроля сформированности компетенций у обучающихся по учебной дисциплине является: экзамен.

Оценочные материалы для промежуточной аттестации обучающихся включают: вопросы к экзамену.

13.2 Оценивание обучающегося на экзамене

Оценка	Требования к знаниям
отлично	Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал различной литературы, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, обладает приемами выполнения практических задач по формированию компетенций.
хорошо	Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, обладает необходимыми умениями и приемами их выполнения.
удовлетворительно	Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, испытывает сложности при выполнении практических работ и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.
неудовлетворительно	Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по данной учебной дисциплине.

Задания и вопросы для промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении.

14 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) литература:

1 Максимова М. Н. Теория и методика синхронного плавания : учебник / М. Н. Максимова. - Москва : Спорт, 2017. – URL: http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839763.html (дата обращения: 23.04.2025);

2 Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание : учебное пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева, Е.С. Жукова, М.Д. Бакшеев ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. – 120 с. : ил. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483291 (дата обращения: 23.04.2025);

3 Морозов, В. О. Теория и методика преподавания плавания : учебно-методическое пособие / В. О. Морозов. - 2-е изд. , стер. - Москва : ФЛИНТА, 2022. - 118 с. - ISBN 978-5-9765-5143-5. – URL: https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976551435.html (дата обращения: 23.04.2025);

4 Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 304 с. —ISBN 978-5-534-11277-1. – URL: https://urait.ru/bcode/540919 (дата обращения: 23.04.2025);

5 Жукова, Е. С. Контроль физической и технической подготовленности пловцов : практикум / Е. С. Жукова, О. Б. Галеева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. – 104 с. : схем., ил., табл. – ISBN 978-5-91930-170-7. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690311 (дата обращения: 23.04.2025).

б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: http://libr.sibsiu.ru. – URL: https://libr.sibsiu.ru;

2 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp;

3 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL:

http://www.studentlibrary.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

4 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [коллекция «Единая профессиональная база знаний для технических вузов - Издательство Лань" ЭБС»] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: http://e.lanbook.com. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: https://urait.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

6 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: https://biblioclub.ru. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: http://www.biblioclub.ru;

7 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: http://elibrary.ru. – Режим доступа: по подписке;

8 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: http://eivis.ru. – Режим доступа: по подписке.

в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

– 7-Zip;
– Adobe Acrobat Reader;
– Astra Linux Special Edition;
– Kaspersky Endpoint Security;
– Microsoft Office;
– Microsoft Windows;
– OnlyOffice;
– Р7-Офис.

г) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

15 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории, оснащенные оборудованием,

компьютерной техникой, и техническими средствами обучения, в том числе:
- учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, оборудованную учебной доской, экраном и мультимедийным проектором;
- учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практических занятий);
- учебную аудиторию (помещения) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Составитель(и):

заведующий сектором учебно-методического отдела Морина Анна Станиславовна (кафедра дошкольного и начального образования);

старший преподаватель Цукер Ольга Александровна (кафедра физической культуры и спорта).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

Согласована:

Зав. кафедрой ФКС,
к.п.н., доцент НФИ КемГУ А.А. Артемьев

Приложение

Тестовые задания для входного контроля знаний обучающихся

1. Выберите верный вариант ответа

Двигательные ощущения еще называют:

а) интероцептивными;

б) актуальными;

в) дистантными;

г) проприоцептивными.

2. Выберите верный вариант ответа

Психология – это:

а) наука о внутреннем мире человека, о взаимодействии человека с окружающим внешним миром в результате активного отражения этого мира;

б) одно из фундаментальных научных понятий, отражающее сложные и многообразные проявления внутреннего объективного мира;

в) наука о развитии и функционировании психики человека как особой формы жизнедеятельности.

3. Выберите верный вариант ответа

Функции педагогической науки:

а) Контрольная, оценочная;

б) Практическая, нормативная;

в) Дидактическая; воспитательная;

г) Развивающая, социализирующая.

4. Выберите верный вариант ответа

Понятие «Педагогика» означает:

а) Учение об искусстве воспитания человека;

б) Научная отрасль, изучающая формирование и развитие человеческой личности;

в) Наука о воспитании и образовании личности;

г) Наука об обучении человека.

5. Выберите верный вариант ответа

Межличностные отношения в коллективе можно изучить:

а) Тестированием;

б) Наблюдением;

в) Социометрией;

г) Беседой с родителями.

6. Выберите верный вариант ответа

В каком году в нашей стране был введен предмет «физическая культура» в учебные планы как обязательный:

а) 1901;

б) 1910;

в) 1911;

г) 1929.

7. Выберите верный вариант ответа

Оптимально рекомендованное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять:

а) 2-4 часа;

б) 4-7 часа;

в) 6-9 часов;

г) 8-12 часов.

8. Выберите верный вариант ответа

После прохождения медицинского обследования студенты распределяются по следующим медицинским группам:

а) основная, подготовительная, специальная;

б) основная, специальная, лечебная;

в) подготовительная, основная, спортивная;

г) сортивная, специальная, подготовительная.

9. Выберите верный вариант ответа

Гибкость – это способность человека выполнять:

а) движения с максимальной скоростью;

б) движения с максимальным усилием;

в) сложнокоординационные движения;

г) движения с большой амплитудой.

10. Выберите верный вариант ответа

Процесс развития физических качеств и приобретения двигательных навыков это:

а) физическое развитие;

б) физическое воспитание;

в) физическая культура;

г) комплекс физических упражнений.

Задания и вопросы для текущего контроля знаний обучающихся по разделам (темам) учебной дисциплины

1 Тестирование по результатам освоения лекционного материала и самостоятельной работы

Тестирование проводится для определения степени усвоения материалов лекций, а также выполнения самостоятельной работы в рамках часов, отведенных на самостоятельную работу обучающихся, в СУО «Moodle».

Перечень вопросов для тестирования:

1. Выберите верный вариант ответа

К какой группе видов спорта относится плавание?

а) циклические;

б) ациклические;
в) смешанные;
г) повторно-интервальные.

2. Выберите верный вариант ответа

Назовите критерий рациональности двигательных действий в технике?

а) красота движений;
б) соответствие современному эталону (образцу);
в) эффективность решения двигательной задачи;
г) правильность исполнения.

3. Выберите верный вариант ответа

Что такое темп?

а) количество движений на дистанции;
б) количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени;
в) количество вдохов-выдохов;
г) длительность двигательного цикла.

4. Выберите верный вариант ответа

Что означает «фаза движения»?

а) то же, что и ритм;
б) то же, что и темп, тождественное понятие;
в) часть движения, имеющая свои конкретные особенности;
г) целое движение.

5. Выберите верный вариант ответа

Что означает стабильность техники?

а) сохранение согласованности движений;
б) достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности;
в) неизменяемый темп;
г) неизменяемый ритм.

6. Выберите верный вариант ответа

Какие основные группы методов обучения Вы знаете?

а) словесные, наглядные, практические;
б) словесные, наглядные;
в) наглядные, практические;
г) эмпирические, словесные.

7. Выберите верный вариант ответа

Что означает принцип прикладной направленности?

а) прикладывать теоретические знания на практике;
б) практическое использование умений и навыков в жизни;
в) заниматься спортом;
г) теоретические исследования.

8. Выберите верный вариант ответа

К какой группе методов относятся команды тренера?

а) к наглядным;
б) к практическим;
в) к словесным;
г) к статическим.

9. Выберите верный вариант ответа

К какой группе методов относится жестикуляция тренера?
а) к наглядным;
б) к практическим;
в) к словесным;
г) к статическим.

10. Выберите верный вариант ответа

Какое понятие техники наиболее целесообразно применять в обучении и тренировке спортсменов?
а) идеальная;
б) образцовая;
в) правильная;
г) рациональная

11. Выберите верный вариант ответа

Насколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции?
а) на 3;
б) на 2;
в) на 1,5;
г) на 4.

12. Выберите верный вариант ответа

Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди?
а) при движении ноги вниз;
б) при движении ноги вверх;
в)при движении ноги вверх и вниз;
г) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу.

13. Выберите верный вариант ответа

Какая фаза работы ног называется опорной (рабочей) при плавании кролем на спине?
а) при движении ноги вниз;
б) при движении ноги вверх;
в) при движении ноги вверх и вниз;
г) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу.

14. Выберите верный вариант ответа

Какова величина угла атаки тела при плавании кролем на груди?
а) 4–10°;
б) 10–12°;
в) 12–16°;
г) 16–20°.

15. Выберите верный вариант ответа

На сколько гребков необходимо делать дыхание в плавании кролем на спине?

а) на 2;

б) на 3;

в) на 4;

г) дыхание относительно свободное и выполняется в зависимости от темпа.

16. Выберите верный вариант ответа

Какова величина угла атаки тела при плавании брассом?

а) 2–10° или 8–20° - в зависимости от техники;

б) 10–12°;

в) 12–16°;

г) 16–20°.

17. Выберите верный вариант ответа

Чем характерны движения рук и ног при плавании брассом?

а) движения рук и ног поочередные;

б) движения одновременные и симметричные;

в) движения одновременные, но несимметричные;

г) движения рук одновременное, ног поочередное.

18. Выберите верный вариант ответа

Под каким углом наиболее эффективно входить в воду при старте с тумбочки?

а) 90°;

б) 45°;

в) 40–60°;

г) 20–40°;

19. Выберите верный вариант ответа

При старте пловца с тумбочки какая фаза следует после фазы входа в воду?

а) фаза выхода на поверхность;

б) фаза полета;

в) фаза скольжения;

г) фаза начала плавательных движений.

20. Выберите верный вариант ответа

Почему в начале фазы скольжения пловец не делает никаких движений?

а) чтобы не снизить начальную скорость входа в воду;

б) потому что это запрещено правилами;

в) чтобы увеличить скорость;

г) чтобы снизить скорость после входа в воду.

21. Выберите верный вариант ответа

По способу определения первенства соревнования подразделяются на …

а) индивидуальные, групповые;

б) личные, лично-командные и командные;

в) профессиональные, любительские;
г) личные, коллективные.

22. Выберите верный вариант ответа

Как называется документ, определяющий программу соревнований по виду спорта и расписание?

а) положение о соревнованиях;
б) устав соревнований;
в) правила соревнований;
г) план соревнований.

23. Выберите верный вариант ответа

В личных соревнованиях результаты и места засчитываются...

а) только командам;
б) одновременно отдельным участникам и команде в целом;
в) каждому отдельному участнику;
г) командам и коллективам.

24. Выберите верный вариант ответа

В лично-командных соревнованиях результаты и места засчитываются …

а) одновременно отдельным участникам и команде в целом;
б) каждому отдельному участнику;
в) только командам;
г) командам и коллективам.

25. Выберите верный вариант ответа

Кто составляет Положение о соревнованиях?

а) общественная спортивная организация;
б) организация, командирующая спортсменов;
в) организация, проводящая соревнования;
г) министерство спорта.

26. Выберите верный вариант ответа

Могут ли спортсмены младшей возрастной группы допускаться к соревнованиям в более старшей возрастной группе?

а) могут, при соответствующей подготовленности, с разрешения врача, тренера и организации, проводящей соревнования;
б) нет, не могут;
в) могут, с разрешения тренера;
г) могут, с разрешения врача.

27. Выберите верный вариант ответа

Через кого имеет право обращаться к судьям участник соревнований?

а) через представителя любой команды;
б) только через представителя своей команды;
в) через личного тренера;
г) через старшего тренера команды или самолично.

28. Выберите верный вариант ответа

К кому со всеми вопросами должен обращаться представитель команды?

а) к рефери (главному судье) или лицу, его заменяющему;

б) ко всем судьям без ограничений;

в) к судьям на финише;

г) к директору бассейна.

29. Выберите верный вариант ответа

Что запрещается делать представителю команды?

а) обращаться к главному судье соревнований;

б) обращаться к участникам своей команды;

в) вмешиваться в распоряжения судей и лиц, проводящих соревнование;

г) обращаться к тренерам своей команды.

30. Выберите верный вариант ответа

Кем должны быть тщательно осмотрены место проведения и техническое оборудование перед соревнованиями?

а) главным инженером;

б) главным судьей соревнований;

в) главным администратором;

г) директором бассейна.

31. Выберите верный вариант ответа

Какое понятие техники наиболее целесообразно применять в обучении и тренировке спортсменов?

а) идеальная;

б) образцовая;

в) правильная;

г) рациональная.

32. Выберите верный вариант ответа

Назовите критерий рациональности двигательных действий в технике?

а) красота движений;

б) соответствие современному эталону (образцу);

в) эффективность решения двигательной задачи;

г) правильность исполнения.

33. Выберите верный вариант ответа

Какие основные группы методов обучения Вы знаете?

а) словесные, наглядные, практические;

б) словесные, наглядные;

в) наглядные, практические;

г) эмпирические, словесные.

34. Выберите верный вариант ответа

Как называется по-другому стиль плавания «лягушка»?

а) кроль на груди;

б) брасс;

в) баттерфляй;

г) брассом на спине.

35. Выберите верный вариант ответа

Как называется плоский предмет прямоугольной формы из легкого плавучего материала, который используют при обучении плаванию на начальном этапе?

а) доска;

б) кнут;

в) гантель;

г) поплавок.

36. Выберите верный вариант ответа

Как отразится относительно пониженная температура воды в бассейне на тренировочном процессе?

а) незначительное понижение температуры воды не отразится на тренировке;

б) снижение температуры воды повысит утомляемость спортсменов;

в) понижение температуры воды позволит более комфортно производить работу в воде, но повысит эффект теплоотдачи и переохлаждения;

г) понижение температуры воды позволит менее комфортно производить работу в воде и повысит эффект теплоотдачи и переохлаждения.

37. Выберите верный вариант ответа

Структура обучения двигательным действиям и развития физических качеств в плавании имеет:

а) 2 этапа;

б) 8 этапов;

в) 5 этапов;

г) 4 этапа.

38. Выберите верный вариант ответа

Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь:

а) мышечная и нервная;

б) выделительная и мышечная;

в) дыхательная и сердечно-сосудистая;

г) дыхательная и мышечная.

39. Выберите верный вариант ответа

Какая фаза работы ног называется опорной (рабочей) при плавании кролем на спине?

а) при движении ноги вниз;

б) при движении ноги вверх;

в) при движении ноги вверх и вниз;

г) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу.

40. Выберите верный вариант ответа

Какие основные группы методов обучения Вы знаете?

а) словесные, наглядные, практические;
б) словесные, наглядные;
в) наглядные, практические;
г) эмпирические, словесные.

41. Выберите верный вариант ответа

В каком месте производится вход в воду для спасения утопающего?

а) в любом;
б) где безопасно войти в воду;
в) где наиболее быстро добраться до пострадавшего;
г) в том месте, где наиболее быстро, удобно и безопасно добраться до пострадавшего.

42. Выберите верный вариант ответа

С какой стороны желательно подплывать к тонущему?

а) со стороны спины;
б) не имеет значения;
в) с правого бока;
г) лицом к лицу.

43. Выберите верный вариант ответа

Как производится освобождение от возможных захватов потерпевшего?

а) с помощью погружения;
б) с помощью болевых приемов;
в) с помощью погружения или болевых приемов;
г) надо терпеть и не освобождаться.

44. Выберите верный вариант ответа

Каким способом плывет спасатель, транспортируя потерпевшего к берегу?

а) способом баттерфляй, кролем на груди или брассом;
б) на боку, брассом или брассом на спине;
в) кролем на груди, брассом;
г) кролем на спине, кролем на груди, брассом.

45. Выберите верный вариант ответа

Какие действия необходимо произвести пловцу с целью гипервентиляции легких перед погружением (нырянием)?

а) глубокий вдох;
б) глубокий выдох;
в) легкий вдох и полный выдох;
г) несколько глубоких вдохов и полных спокойных выдохов.

46. Выберите верный вариант ответа

Для чего необходимы шары Суслова?

а) для проведения праздников на воде;
б) для ограничения дальности заплывов купающихся;
в) для оказания помощи на воде;
г) для подвижных игр.

47. Выберите верный вариант ответа

Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

а) образ жизни;

б) наследственность;

в) климат;

г) питание.

48. Выберите верный вариант ответа

При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

а) ожог;

б) тепловой удар;

в) перегревание;

г) солнечный удар.

49. Выберите верные варианты ответа

Вероятность возникновения травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

а) переоценивают свои возможности;

б) следуют указаниям учителя;

в) владеют навыками выполнения движений;

г) не умеют владеть своими эмоциями.

50. Выберите верный вариант ответа

При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:

а) учителя, проводящего урок;

б) классного руководителя;

в) своих сверстников по классу;

г) школьного врача.

51. Установите последовательность видов плавания по степени их значимости в системе физического воспитания:

а) спортивное

б) оздоровительное

в) прикладное

г) лечебное

52. Соотнесите виды плавания с их характеристиками:

Вид плавания	Характеристика
А. Массовое	1. Обучение выживанию на воде
Б. Спортивное	2. Занятия для широких слоев населения
В. Прикладное	3. Соревнования по установленным правилам

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

53. Вставьте пропущенное слово:

Плавание входит в программу _____ как обязательный вид спорта в многоборье.

54. Установите хронологическую последовательность этапов развития плавания в России:

а) создание Шуваловской школы

б) первые официальные соревнования

в) развитие плавания в СССР

г) появление первых учебных пособий

55. Соотнесите исторические периоды с событиями:

Период	Событие
А. Древний мир	1. Появление первых школ плавания в России
Б. XIX век	2. Плавание как военный навык
В. СССР	3. Развитие спортивного плавания

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

56. Вставьте пропущенное слово:

_____ школа плавания стала первой организованной школой в России.

57. Установите последовательность этапов обучения плаванию:

а) игры и развлечения в воде

б) подготовительные упражнения на суше

в) изучение техники движений

г) совершенствование навыков

58. Соотнесите физические качества и методы их развития в плавании:

Качество	Метод развития
А. Выносливость	1. Интервальные тренировки
Б. Сила	2. Упражнения с лопатками
В. Гибкость	3. Растяжка после тренировки

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

59. Вставьте пропущенное слово:

Для предупреждения травматизма в бассейне необходимо соблюдать _____.

60. Установите последовательность фаз гребка в кроле на груди:

а) захват воды

б) подготовительная фаза

в) основная часть гребка

г) выход руки из воды

61. Соотнесите способы плавания с их особенностями:

Способ	Особенность
А. Брасс	1. Симметричные движения рук и ног
Б. Кроль на спине	2. Попеременные гребки руками
В. Баттерфляй	3. Волнообразные движения телом

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

62. Вставьте пропущенное слово:

При плавании кролем на груди вдох выполняется в сторону _____ руки.

63. Установите последовательность действий при спасении тонущего:

а) подплыть к пострадавшему

б) освободиться от захвата

в) транспортировать к берегу

г) оказать первую помощь

64. Соотнесите способы ныряния с их описанием:

Способ	Описание
А. В длину	1. Чередование фаз активного движения и скольжения
Б. В глубину	2. Плавание под водой с минимальным сопротивлением
В. Динамическое	3. Контролируемое вертикальное погружение с выравниванием давления

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В

65. Вставьте пропущенное слово:

Для транспортировки пострадавшего чаще всего используют способ _____.

66. Вставьте пропущенное слово:

Основная часть урока плавания длится _____ минут.

_____

67. Соотнесите принципы тренировки с их содержанием:

Принцип	Содержание
А. Доступность	1. Нелинейное варьирование объема и интенсивности
Б. Систематичность	2. Регулярность занятий
В. Волнообразность	3. Постепенное увеличение нагрузки
Г. Специализация	4. Учет биомеханических особенностей способа плавания

Запишите выбранные цифры под соответствующими буквами:

А	Б	В	Г

68. Вставьте пропущенное слово:

Для обучения детей чаще используют _____ метод.

69. Установите последовательность методов тренировки по возрастанию интенсивности:

а) равномерный

б) переменный

в) интервальный

2 Выполнение практических работ

Задания для практических работ, теоретический и методический материал для самостоятельного изучения представлены в методических указаниях к практическим занятиям.

Примеры заданий:

1. Представьте, что вы инструктор по плаванию. Вам нужно разработать комплекс общеразвивающих упражнений для группы детей в возрасте 7-10 лет. Какие упражнения вы бы включили в этот комплекс?

2. Вы работаете в летнем лагере, и вам поручено провести занятие по плаванию для группы детей в возрасте 11-14 лет. Какие игры и развлечения на воде вы бы предложили для этой возрастной группы?

3. Вы готовитесь к соревнованиям по плаванию. Какие специальные упражнения вы бы включили в свою тренировку, чтобы улучшить свои результаты?

4. Вы заметили, что ваш ученик испытывает трудности с техникой плавания на спине. Какие подготовительные упражнения вы бы предложили ему для улучшения этой техники?

5. Вы хотите разнообразить свои тренировки по плаванию. Какие новые игры и развлечения на воде вы бы попробовали?

6. Вы работаете в детском саду и проводите занятия по плаванию для детей в возрасте 4-5 лет. Какие игры и развлечения на воде вы бы предложили для этой возрастной группы?

7. Вы заметили, что ваш ученик испытывает трудности с техникой плавания брассом. Какие специальные упражнения вы бы предложили ему для улучшения этой техники?

8. Вы хотите разработать новый комплекс общеразвивающих упражнений для взрослых. Какие упражнения вы бы включили в этот комплекс?

9. Вы заметили, что ваш ученик испытывает трудности с техникой плавания баттерфляем. Какие специальные упражнения вы бы предложили ему для улучшения этой техники?

10. Вы хотите разработать новую игру на воде для детей в возрасте 8-10 лет. Какую идею вы бы использовали для создания этой игры?

3 Выполнение домашнего задания

Пример заданий:

1. Разработайте общие правила предупреждения и исправления ошибок при плавании.

2. Разработайте рекомендации по улучшению дыхания при плавании для людей с различными заболеваниями дыхательной системы.

3. Составьте план тренировок для совершенствования навыка плавания на дистанции 100 метров по вариантам (вольным стиль, кроль на груди, кроль на спине, брасс, плавание на боку, брасс на спине). В плане должны быть учтены следующие аспекты:

1. Разминка и растяжка перед началом тренировки.

2. Основная часть тренировки, включающая в себя различные упражнения для развития силы, скорости и выносливости.

3. Завершающая часть тренировки, направленная на расслабление и восстановление мышц.

4. Рекомендации по частоте и продолжительности тренировок.

4 Вопросы к экзамену для промежуточной аттестации

1 Развитие плавания в России на современном этапе

2 Оздоровительное, гигиеническое и прикладное значение плавания

3 Спортивное значение плавания в системе физического воспитания

4 Взаимодействие сил воды при статическом и динамическом плавании

5 Техника движений ног и рук в облегченных способах плавания

6 Координация движений в облегченных способах плавания

7 Техника движений и координация в кроле на груди

8 Техника движений и координация в кроле на спине

9 Техника движений и координация в брассе

10 Техника движений и координация в баттерфляе (дельфине)

11 Подготовительные упражнения для освоения с водой

12 Методика обучения облегченным способам плавания

13 Целостный и расчлененный методы обучения плаванию

14 Последовательное и одновременное обучение спортивным способам плавания

15 Методические приемы, используемые при обучении плаванию

16 Методика обучения технике кроля на груди

17 Методика обучения технике кроля на спине

18 Методика обучения технике брасса

19 Методика обучения технике баттерфляя (дельфина)

20 Педагогический контроль на занятиях по плаванию

21 Проведение урока по начальному обучению плаванию

22 Урок по совершенствованию навыков плавания

23 Техника безопасности на занятиях по плаванию

24 Особенности методики обучения плаванию разных возрастных групп

25 Использование игр и развлечений в обучении и тренировке пловцов

26 Направленность тренировочного процесса: у детей, у подростков, у взрослых

27 Спортивный отбор в плавании

28 Методы спортивной тренировки: равномерный, переменный, интервальный, повторный, контрольный

29 Комплексная и интегральная направленность тренировки

30 Организация спортивной тренировки у школьников и взрослых

31 Положение о соревнованиях по плаванию

32 Правила проведения соревнований по плаванию

33 Судейская коллегия и ее функции на соревнованиях

34 Техническое оснащение и специальное оборудование бассейнов