



Факультет	Физической культуры	
Кафедра	Теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин	
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование	
Направленность (профиль)	Физическая культура	
	Оздоровительное плавание	Б1.В.ДВ.03.02

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»  
ФГБОУ ВО «ТГПУ им. Л.Н. Толстого»

УТВЕРЖДЕНА  
на заседании Ученого совета университета  
протокол № 8 от 31 августа 2017г.

## Рабочая программа дисциплины «Оздоровительное плавание»

**Трудоемкость: 3 зачетные единицы**

**Квалификация выпускника: Бакалавр**

**Форма обучения: очная**

**Год начала подготовки: 2015**

Заведующий кафедрой

О.Б. Серёгина

Декан

А.Ю. Фролов

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	3
2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата .....	3
Дисциплина «Оздоровительное плавание» относится к дисциплинам по выбору вариативной части профессионального цикла. К началу изучения дисциплины студенты должны владеть знаниями, умениями и навыками, полученными при изучении дисциплины «Плавание». Данная дисциплина является базовой для дисциплины «Методика обучения плаванию».	
3. Объем дисциплины и виды учебной работы .....	3
4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических или астрономических часов и видов учебных занятий.....	4
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	5
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине.....	6
6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....	6
6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.....	6
6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.....	6
6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....	11
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.....	13
7.1. Основная литература .....	13
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	13
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	14
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем .....	14
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	15
12. Аннотация рабочей программы дисциплины.....	16
Дисциплина «Оздоровительное плавание» относится к дисциплинам по выбору вариативной части профессионального цикла. К началу изучения дисциплины студенты должны владеть знаниями, умениями и навыками, полученными при изучении дисциплины «Плавание». Данная дисциплина является базовой для дисциплины «Методика обучения плаванию».	
<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
13. Лист регистрации изменений к рабочей программе дисциплины.....	17

# 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты освоения образовательной программы (код и название компетенции)	Планируемые результаты обучения	Этапы формирования компетенции в процессе освоения образовательной программы
готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6).	<b>Выпускник умеет:</b> обеспечивать охрану жизни и здоровья на занятиях по плаванию; <b>Владеет:</b> навыками обеспечения охраны жизни и здоровья на занятиях по оздоровительному плаванию.	в соответствии с учебным планом и планируемыми результатами освоения ОПОП
готовность реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1)	<b>Выпускник знает:</b> методику организации занятий по оздоровительному плаванию с учетом заболевания.	в соответствии с учебным планом и планируемыми результатами освоения ОПОП
способность обучать организации различных видов физкультурно-спортивной деятельности и использованию их средств и форм в дополнительном образовании (ДПК – 1)	<b>Выпускник знает:</b> средства и методы, применяемые в оздоровительном плавании <b>Умеет:</b> составлять комплексы упражнений по оздоровительному плаванию с учётом заболевания; <b>Владеет</b> методами организации и проведения занятий по оздоровительному плаванию с различным контингентом занимающихся с учетом заболевания.	в соответствии с учебным планом и планируемыми результатами освоения ОПОП

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА

Дисциплина «Оздоровительное плавание» относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 учебного плана направления подготовки.

К началу изучения дисциплины студенты должны владеть знаниями, умениями и навыками, полученными при изучении дисциплины «Плавание». Данная дисциплина является базовой для дисциплины «Методика обучения плаванию».

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Объем часов/ зачетных единиц

	по формам обучения
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>108/3</b>
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)</b>	<b>22</b>
в том числе:	
лекции с применением мультимедийных технологий	2
лабораторные занятия с использованием тренинговых, аудио и видео технологий (CD, DVD)	18
контрольные работы	2
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>86</b>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа при подготовке к лабораторным занятиям	43
подготовка конспектов занятий по оздоровительному плаванию	15
подготовка к контрольной работе	8
Выполнение заданий для самостоятельной работы в модульной объектно-ориентированной динамической учебной среде Moodle	10
Подготовка к зачёту	10
Промежуточная аттестация в форме:	<b>зачёта</b>

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ, СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

##### Очная форма обучения

Наименование тем (разделов).	Количество академических или астрономических часов по видам учебных занятий			
	Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа	Другие виды учебных занятий	Самостоятельная работа обучающихся
Тема 1. Значение и место оздоровительного плавания в системе физического воспитания.	2			8
Тема 2. Методика организации проведения занятий по оздоровительному плаванию с различными возрастными группами населения.	2			12
Тема 3. Оздоровительное плавание в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.		14		10
Тема 4. Оздоровительное плавание в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.		8		8
Тема 5. Оздоровительное плавание в профилактике заболеваний дыхательной системы.		6		6
Тема 6. Оздоровительное плавание в профилактике неврологических заболеваний.		4		4
Тема 7. Оздоровительное плавание и его влияние на иммунную систему.		6		6
Контроль самостоятельной работы студентов			2	
Подготовка к зачёту				10
<b>ИТОГО: 108 часов</b>	<b>4</b>	<b>38</b>	<b>2</b>	<b>64</b>

### **Тема 1. Значение и место оздоровительного плавания в системе физического воспитания.**

Средства и методы оздоровительного плавания. Влияние физических свойств воды на организм человека. Оздоровительное и реабилитационное значение плавания. Влияние занятий плаванием на организм человека. Классификация упражнений оздоровительного плавания.

### **Тема 2. Методика организации проведения занятий по оздоровительному плаванию с различными возрастными группами населения.**

Основные принципы оздоровительной и кондиционной тренировки. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности. Развитие выносливости. Развитие силы. Развитие гибкости. Построение тренировочных программ и их индивидуализация. Меры предупреждения травм и несчастных случаев на воде.

### **Тема 3. Оздоровительное плавание в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.**

Плавание при сколиозе. Плавание при кифозе. Плавание при плоскостопии. Плавание при плоской спине. Плавание при лордозе. Плавание при остеохондрозе. Плавание при артрозе.

### **Тема 4. Оздоровительное плавание в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.**

Плавание при гипертонии. Плавание при гипотонии. Плавание при нервных заболеваниях. Плавание при тахикардии. Плавание при брадикардии.

**Тема 5. Оздоровительное плавание в профилактике заболеваний дыхательной системы.** Дыхательная система. Строение дыхательной системы. Воздействие физических свойств воды на состояние дыхательной системы. Показания и противопоказания к занятиям в воде с нарушениями дыхательной системы.

### **Тема 6. Оздоровительное плавание в профилактике нервных заболеваний.**

Нервная система, её составляющие. Плавание при заболеваниях нервной системы. Показания и противопоказания к занятиям в воде с нарушениями нервной системы.

### **Тема 7. Оздоровительное плавание и его влияние на иммунную систему.**

Иммунная система, её составляющие. Плавание в профилактике простудных заболеваний. Показания и противопоказания к занятиям в воде с нарушениями иммунной системы.

## **5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Самостоятельная работа включает теоретический и практический разделы. В теоретический раздел входит подробное изучение лекционного материала и дополнительных источников информации (журналы, статьи и т.д.), использование интернет –ресурсов, просмотр dvd-фильмов с целью более подробного изучения техники спортивного плавания.

Практический раздел предусматривает изучение студентами основ плавания и техники спортивных способов (показ и объяснение, выявление и корректировка ошибок, контроль и оценка качества усвоения).

*Текущий контроль* включает: устный и письменный опрос, тестирование, выполнение практических заданий.

*Промежуточный контроль* включает сдачу *зачета* по завершению изучения дисциплины.

Поскольку система условий, в которых выполняются двигательные действия пловца, строго специфична - специфичны и сами плавательные движения. В связи с этим перед студентами стоят следующие важные задачи:

- познать специфику оздоровительного значения плавания;
- установить наиболее общие закономерности влияния плавательных движений на организм;
- изучить особенности оздоровительного воздействия водной среды.

Основными задачами курса с профессиональной точки зрения являются формирование у студентов следующих педагогических умений:

- составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений на суше, апробирование их на группе занимающихся;

- изучение подготовительных упражнений по освоению с водой, облегченных способов плавания и их демонстрация в воде (по заданию преподавателя);
1. изучение техники и методики обучения облегченным способам плавания с учетом характера их воздействия на организм.

## 6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

При изучении дисциплины «Оздоровительное плавание» студенты овладевают следующими компетенциями: готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6), готовность реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1), способность обучать организации различных видов физкультурно-спортивной деятельности и использованию их средств и форм в дополнительном образовании (ДПК – 1)

Эти компетенции формируются на протяжении всего периода обучения многими дисциплинами. Изучение дисциплины «Оздоровительное плавание» осуществляется на этапах формирования данных компетенций, соответствующих учебному плану.

### 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Дескриптор компетенций	Показатели оценивания	Критерии оценивания
Знания	- средства и методы, применяемые в оздоровительном плавании - методику организации занятий по оздоровительному плаванию с учетом заболевания.	Оценка «зачтено» выставляется, если студент в целом за семестр набрал от 41 до 100 баллов (с учетом баллов, набранных на промежуточной аттестации (зачете)).
Умения	- обеспечивать охрану жизни и здоровья на занятиях по плаванию; - составлять комплексы упражнений по оздоровительному плаванию с учётом заболевания;	Оценка «не зачтено» выставляется, если студент в целом за семестр набрал менее 41 балла (с учетом баллов, набранных в промежуточной аттестации (зачете)).
Навыки и (или) опыт деятельности	- навыками обеспечения охраны жизни и здоровья на занятиях по плаванию - методами организации и проведения занятий по оздоровительному плаванию с различным контингентом занимающихся с учетом заболевания.	

### 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Для оценивания результатов обучения в виде *знаний, умений и владений* рекомендуется использовать следующие типы контроля:

#### Вопросы к зачёту

1. Значение и место оздоровительного плавания в системе физического воспитания.
2. Влияние физических свойств воды на организм человека.
3. Средства и методы оздоровительного плавания.

4. Методика организации проведения занятий по оздоровительному плаванию с различными возрастными группами населения.
5. Меры предупреждения травм и несчастных случаев на воде.
6. Оздоровительное и реабилитационное значение плавания.
7. Влияние занятий плаванием на организм человека.
8. Классификация упражнений оздоровительного плавания.
9. Плавание при сколиозе.
10. Плавание при кифозе.
11. Плавание при плоскостопии.
12. Плавание при плоской спине.
13. Плавание при лордозе.
14. Плавание при остеохондрозе.
15. Плавание при артрозе.
16. Плавание при гипертонии.
17. Плавание при гипотонии.
18. Плавание при нервных заболеваниях.
19. Плавание при тахикардии.
20. Плавание при брадикардии.

#### **Вопросы для самоконтроля**

1. Плавание. Оздоровительное плавание. (Определения понятий).
2. Особенности оздоровительного плавания.
3. Проблемы оздоровительного плавания.
4. Оздоровительная тренировка. Ее отличия от спортивной тренировки.
5. Принципы оздоровительной тренировки.
6. Факторы, определяющие особенности занятий с девушками (женщинами).
7. Отличительные особенности, влияющие на содержание и методику оздоровительных занятий с девушками (женщинами).
8. Оздоровительное значение занятий плаванием.
9. Оптимальная дозировка оздоровительного плавания.
10. Нетрадиционные формы проведения занятий оздоровительным плаванием.
11. Показания и противопоказания к занятиям оздоровительным плаванием.
12. Задачи медико-педагогического контроля и самоконтроля в оздоровительном плавании.
13. Особенности занятий при искривлениях позвоночника.
14. Особенности занятий при плоскостопии.
15. Особенности занятий при неврологических заболеваниях.
16. Особенности занятий при сердечно-сосудистых заболеваниях.
17. Использование плавания в реабилитации людей с ограниченными возможностями.
18. Особенности занятий при нарушении слуха.
19. Особенности занятий при нарушении зрения.

#### **ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ**

1. Техника оздоровительного плавания.
2. Оздоровительное плавание - как средство закаливания.
3. Оздоровительное плавание – как организация учебного процесса и распорядка дня.
4. Оздоровительное плавание – техника брассом.
5. Оздоровительное плавание – техника кролем.
6. Оздоровительное плавание – техника баттерфляй.
7. Оздоровительное плавание – техника плавания на спине.
8. Плавание брассом при заболевании сколиозом.

9. Оздоровительное плавание при бронхиальной астме.
10. Оздоровительное плавание и сердечно-сосудистая система.
11. Нетрадиционные формы проведения занятий оздоровительным плаванием.
12. Отличительные особенности, влияющие на содержание и методику оздоровительных занятий с девушками (женщинами).

#### Тестовые задания

1. Плавание как физическое действие – это ....
  1. способность держаться на воде и передвигаться в заданном направлении
  2. плавучесть
  3. вид спорта
  4. способность держаться на воде
2. Назовите основные особенности плавания.
  - 1) горизонтальное положение тела, нахождение тела в воде
  - 2) нахождение тела в воде, выдохи в воду
  - 3) выдохи в воду, нахождение тела в воде, гребки руками и ногами
  - 4) нахождение тела в воде, гребки руками
3. Какой эффект возникает при нахождении тела в воде?
  - 1) эффект гидродинамики
  - 2) эффект гидростатики
  - 3) эффект гидроневесомости
  - 4) кумулятивный эффект
4. Почему при плавании основная нагрузка выделительной системы ложится на почки?
  - 1) потому что из-за нахождения тела в воде угнетается функция потовых желез
  - 2) потому что тело находится в горизонтальном положении
  - 3) потому что создается эффект гидроневесомости
  - 4) потому что задерживается дыхание
5. Чем следует руководствоваться при нормировании продолжительности занятий по плаванию в воде?
  - 1) температурой воздуха
  - 2) температурой воды
  - 3) температурой воды и воздуха
  - 4) собственными ощущениями тепла и холода
6. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?
  - 1) дыхательная и сердечно-сосудистая
  - 2) мышечная и нервная
  - 3) выделительная и мышечная
  - 4) дыхательная и мышечная
7. Какую задачу решает человек, желающий научиться плавать или научить плавать своего ребенка?
  - 1) оздоровительную
  - 2) прикладную
  - 3) воспитательную
  - 4) спортивную
8. В каком возрасте и при каких условиях можно заниматься плаванием?
  - 1) в любом, без всяких ограничений
  - 2) в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям
  - 3) в дошкольном и младшем школьном возрасте
  - 4) в школьном возрасте
9. Что означает решение оздоровительной задачи при занятиях плаванием?
  - 1) научиться плавать
  - 2) регулярные занятия с соответствующей возрастной интенсивностью
  - 3) готовиться к соревнованиям



- 4) готовиться к выполнению норматива, соответствующего возрасту
10. Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?
- 1) плотность
  - 2) теплопроводность
  - 3) текучесть
  - 4) теплоемкость
11. Каково условие соотношения плотности тела и воды при определении плавучести тела?
- 1) если плотность тела больше плотности воды, оно тонет
  - 2) если плотность тела меньше плотности воды, то оно тонет
  - 3) если плотность тела больше плотности воды, то оно плавает
  - 4) плотность не влияет на плавучесть
12. Определите правильное соотношение физических свойств теплопроводности и плотности у воды и воздуха?
- 1) вода обладает меньшей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
  - 2) вода обладает большей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
  - 3) вода обладает большей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом
  - 4) вода обладает меньшей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом
13. Что означает физическое свойство теплопроводность?
- 1) накапливать тепло
  - 2) удерживать тепло
  - 3) способность материала или вещества вырабатывать тепло
  - 4) способность материала или вещества передавать через свою толщу тепловой поток, возникающий вследствие разности температур
14. Какая температура воды наиболее благоприятна для занятий в крытом (закрытом) бассейне?
- 1) 20-22°C
  - 2) 24-26°C
  - 3) 26-28°C
  - 4) 20-30°C
15. Какая температура воды наиболее благоприятна для занятий в открытом бассейне в зимнее время?
- 1) 25-27°C
  - 2) 29-31°C
  - 3) 33-35°C
  - 4) 20-25°C
16. Какова взаимосвязь температуры воды и тренировочного процесса в бассейне при ее незначительном понижении?
- 1) незначительное понижение температуры воды не отразится на тренировке
  - 2) снижение температуры воды повысит утомляемость спортсменов
  - 3) понижение температуры воды позволит менее комфортно производить работу в воде и повысит эффект теплоотдачи и переохлаждения
  - 4) понижение температуры воды позволит более комфортно производить работу в воде, но повысит эффект теплоотдачи и переохлаждения
17. Какова взаимосвязь температуры воды и тренировочного процесса в бассейне при ее относительном повышении?
- 1) незначительное повышение температуры воды не отразится на тренировке
  - 2) повышение температуры затруднит физическую работу в связи с затруднениями теплоотдачи, снижение эффекта переохлаждения

- 3) повышение температуры повысит теплоотдачу и повысит эффективность тренировочного процесса
- 4) на работе не отразится, а эффект переохлаждения снизится
18. Что означает статическое плавание?
- 1) отсутствие движения
  - 2) двигательные действия руками и ногами
  - 3) напряжение тела во время движений
  - 4) напряжение мышц рук и ног во время гребков
19. Что означает динамическое плавание?
- 1) плавание с помощью разнообразных двигательных действий
  - 2) неподвижное плавание
  - 3) плавание в команде «Динамо»
  - 4) фигуры в плавании
20. В чем суть закона Архимеда?
- 1) на тело, погруженное в жидкость, действует сила тяжести
  - 2) плавучесть тела определяется его плотностью
  - 3) на тело, погруженное в жидкость, действует выталкивающая сила, равная весу того количества жидкости, которое вытеснено погруженной частью тела
  - 4) на тело в воде не действуют никакие силы, так как оно находится в невесомости
21. Что такое плавучесть?
- 1) физическое свойство материала
  - 2) физическое свойство воды
  - 3) способность двигаться на поверхности воды
  - 4) способность тела держаться на поверхности воды
22. Каково условие плавания тела с позиции действия силы тяжести и архимедовой силы?
- 1) если архимедова сила больше силы тяжести, то тело плавает
  - 2) если архимедова сила меньше силы тяжести, то тело плавает
  - 3) тело плавает независимо от действия указанных сил
  - 4) если архимедова сила больше силы тяжести не менее, чем в 2 раза, то тело плавает
23. Как влияет количество жира в теле человека на плавучесть?
- 1) с увеличением количества жировой ткани плавучесть уменьшается
  - 2) с увеличением количества жировой ткани плавучесть увеличивается
  - 3) с увеличением количества жировой ткани плавучесть не изменяется
  - 4) с уменьшением количества жировой ткани плавучесть увеличивается
24. Кому легче держаться на воде при средних морфологических показателях?
- 1) мужчинам
  - 2) женщинам
  - 3) и тем, и другим легко
  - 4) и тем, и другим тяжело
25. Почему у женщин выше плавучесть, чем у мужчин?
- 1) у женщин объем жировой ткани относительно больше, у мужчин костно-мышечная ткань плотнее
  - 2) женщины чаще имеют избыточный вес
  - 3) женщины выносливее
  - 4) женщины имеют меньшие размеры тела, мужчины в среднем выше и тяжелее
26. Какое физическое качество в плавании является ведущим?
- 1) ловкость
  - 2) быстрота
  - 3) сила
  - 4) выносливость
27. Какое физическое качество в плавании является ведущим?
- 1) ловкость

- 6) быстрота
- 7) сила
- 8) выносливость

28. Какова последовательность приемов оказания первой медицинской помощи?
- а) тщательный осмотр пострадавшего, доврачебные мероприятия по оживлению пострадавшего, подготовка к искусственному дыханию, проведение искусственного дыхания;
  - б) осмотр пострадавшего, проведение искусственного дыхания;
  - в) осмотр пострадавшего, подготовка и проведение искусственного дыхания.
29. Какие особенности в обучении плаванию детей дошкольного возраста?
- а) знать задачи курса обучения;
  - б) знать задачи курса обучения и анатомо-физиологические особенности организма занимающихся;
  - в) знать задачи курса обучения, анатомо-физиологические особенности организма занимающихся и создать школу «плавательных» движений у детей.
30. Какие особенности в обучении плаванию подростков и молодежи?
- а) знать задачи курса обучения;
  - б) знать задачи курса обучения и анатомо-физиологические особенности организма занимающихся;
  - в) знать задачи курса обучения, анатомо-физиологические особенности организма занимающихся, использовать методику одновременного ускоренного обучения технике плавания.
31. Какие особенности в обучении плаванию женщин?
- а) знать задачи курса обучения;
  - б) знать задачи курса обучения и анатомо-физиологические особенности организма занимающихся;
  - в) знать задачи курса обучения, анатомо-физиологические особенности организма занимающихся, создать школу «плавательных» движений, изучать вначале технику плавания брассом на груди.
32. Какие особенности в обучении плаванию людей пожилого возраста?
- а) знать задачи курса обучения;
  - б) знать задачи курса обучения и анатомо-физиологические особенности организма занимающихся;
  - в) знать задачи курса обучения и анатомо-физиологические особенности организма занимающихся, продолжительность занятий не должна превышать 30 минут, интенсивность – 50-60%, объем нагрузки – 120-500 м.

**6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

**Балльно-рейтинговая система**

Критерии и шкала оценки по дисциплине «Оздоровительное плавание»

№	Содержание	Баллы
1	Посещение занятий	От 0 до 20 баллов
2	Работа на лекциях Оформление конспектов на лекциях Оформление плана-конспекта урока	От 0-6 баллов От 0 до 1 баллов От 0 до 5 баллов

3	Спортивно-техническая подготовка Плавание на ногах кролем с доской для плавания 100м Брасс 50м Плавание на спине на ногах 50м Нырание в длину Плавание ноги кроль руки брасс 100м Плавание на ногах баттерфляем с доской для плавания 50м Брасс на спине 25м	От 0 до 54 баллов От 0 до 8 баллов От 0 до 8 баллов От 0 до 8 баллов От 0 до 7 баллов От 0 до 8 баллов От 0 до 8 баллов От 0 до 7 баллов
4	Тестирование в системе «Moodle»	От 0 до 5 баллов
5	Написание реферата по заданной теме	5
6	Теоретическая подготовленность – ответы на вопросы зачета	10 баллов
	<b>Итого:</b>	От 0 до 100 баллов

*Критерии оценки проплывания дистанции 50м кролем на ногах с доской для плавания*

	8	7	6	5	4	3	2	1
М	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55	3.00
Ж	2.40	2.45	2.50	2.55	3.00	3.05	3.10	3.15

*Критерии оценки проплывания дистанции 50м брасс*

	8	7	6	5	4	3	2	1
М	48	50	52	54	56	58	1.00	1.02
Ж	54	56	58	1.00	1.02	1.04	1.06	1.08

*Критерии оценки проплывания дистанции 50м на ногах кролем на спине*

	8	7	6	5	4	3	2	1
М	1.00	1.05	1.10	1.15	1.20	1.25	1.30	1.35
Ж	1.10	1.15	1.20	1.25	1.30	1.35	1.40	1.45

*Критерии оценки нырания в длину(м)*

	7	6	5	4	3	2	1
М	25	24	23	22	21	20	19
Ж	23	22	21	20	19	18	17

*Критерии оценки проплывания дистанции 100м руки брасс ноги кроль*

	8	7	6	5	4	3	2	1
М	2.05	2.10	2.15	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40
Ж	2.20	2.25	2.30	2.35	2.40	2.45	2.50	2.55

*Критерии оценки проплывания дистанции 50м на ногах баттерфляем с доской для плавания*

	8	7	6	5	4	3	2	1
М	1.10	1.14	1.18	1.22	1.26	1.30	1.34	1.38

Ж	1.20	1.24	1.28	1.32	1.36	1.40	1.44	1.48
---	------	------	------	------	------	------	------	------

*Критерии оценки проплывания 25м брассом на спине*

	7	6	5	4	3	2	1
М	20	21	22	23	24	25	26
Ж	25	26	27	28	29	30	31

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

### 7.1. Основная литература

1. Чертов Н.В. Теория и методика плавания: учебник/ Н.В. Чертов; Южный федеральный университет. – Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2011. – 452 с. URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=24](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=24)

2. Казызаева А. С. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание: учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева, Е. С. Жукова, М. Д. Бакшеев – Омск: Изд-во СибГУФК, 2011. – 120 с. URL:[http://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=48](http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=48)

### 7.2. Дополнительная литература

1. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для вузов. - М.: Владос - Пресс.2005. - 368 с
2. Гребенщикова З.В. Плавание: основы самостоятельной работы: Учебно-методич. пособие для студентов ФФК. - Тула. Издательство ТулГоспед ун-та им. Л.Н.Толстого. 2007. - 156

## 8. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

– Электронно-библиотечная система «*Университетская библиотека онлайн*»– база данных электронных версий учебников, учебных пособий, научных изданий, словарей, энциклопедий, интерактивных тестов по перечню направлений подготовки высшего образования. Правообладатель: ООО «Некс-Медиа». Неограниченный доступ. <http://biblioclub.ru>.

– Электронно-библиотечная система «*Лань*» - электронные учебные, научные издания, справочники по инженерно-техническим наукам, химии, информатике, физике, психологии и педагогике, нанотехнологии, ветеринарии и сельскому хозяйству, лесному хозяйству и лесоинженерному делу. Бесплатный доступ к следующим коллекциям издательства «Лань»: география, искусствоведение, право и юридические науки, социально-гуманитарные науки, языковедение и литературоведение, художественная литература, экономика, менеджмент, музыка и театр. Правообладатель: ООО «Издательство Лань» Неограниченный доступ. <http://e.lanbook.com/>

– Электронно-библиотечная система «*Национальный цифровой ресурс «Руконт*»– учебники, учебная и научная литература по различным отраслям знаний. На ресурсе представлена коллекция трудов преподавателей ТГПУ им. Л. Н. Толстого. Правообладатель: ОАО «Центральный коллектор библиотек «БИБКОМ». Неограниченный доступ. [http:// www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)

- Электронно-библиотечная система ЭБС «*ЮРАЙТ*»- более 4000 наименований учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям и специальностям. Правообладатель: ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Неограниченный доступ.[http:// www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru)

#### Доступ к электронным журналам:

– Универсальные справочно-информационные полнотекстовые базы данных на платформе «*Ист Вью*»–электронные версии журналов по общественным и гуманитарным наукам, журналы по педагогике и по естественным направлениям. Правообладатель: ООО «ИВИС». Неограничен-

ный доступ. <http://www.ebiblioteka.ru>

– Электронно-библиотечная система «Лань» - постоянный и бесплатный доступ к 500 научным журналам, издаваемым высшими учебными заведениями России. Правообладатель: ООО «Издательство Лань». Неограниченный доступ. <http://e.lanbook.com/journal/>

– Научная электронная библиотека «**eLIBRARY.RU**»–доступ к 3347 российским журналам. Правообладатель: ООО «РУНЕБ». Неограниченный доступ. <http://www.elibrary.ru>

– Научная электронная библиотека «**КИБЕРЛЕНИНКА**»– научная электронная библиотека периодики, построенная на парадигме открытой науки (Open Science). <http://cyberleninka.ru>

– *Электронные ресурсы издательства Springer* –

1. зарубежные научные журналы Springer Journals ( 1832-2011 гг) и книги (Books) (1902-2010 гг.); Неограниченный доступ. <http://www.springer.com>.

2. полнотекстовая коллекция электронных журналов по различным отраслям знаний Springer Journales, <http://npg.com>.

- Сайт учителя физической культуры: сайт. - Режим доступа: <http://www.trainer.li.ru/> .

- Газета «Спорт в школе»: сайт. - Режим доступа: <http://spo.lseptember.ru/>.

- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной - Академии Физической Культуры: сайт. - Режим доступа: <http://www.infosport.ru/>.

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»: сайт. - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/>.

## **9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

В процессе изучения данной дисциплины студенты должны овладеть специальной терминологией, техникой специально-подготовительных и оздоровительных упражнений плавания, научиться применять средства и методы физического воспитания для обучения различным способам оздоровительного плавания и развития физических качеств, управлять компонентами физической нагрузки с учетом подготовленности и возраста занимающихся, проводить учебно-исследовательскую работу на уроках физической культуры.

Студентам необходимо развивать в себе способность приобретать новые двигательные умения, овладевать навыками оздоровительного плавания. Для этого следует использовать доступные возможности освоения упражнений в оздоровительном плавании. Студенты должны научиться хорошо плавать облегченными способами с использованием оборудования для плавания (доски для плавания, колобашки, ласты). Для этого следует проявлять активность, смелость, требовательность к себе. Для этого организуется самостоятельная работа по изучению данной дисциплины: приобретение знаний в процессе работы с учебной и методической литературой формируются убеждения и понимание закономерностей формирования умения и навыков оздоровительного плавания, что способствует повышению эффективности учебного процесса.

## **10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются информационные технологии, охватывающие ресурсы (компьютеры, программное обеспечение и сети), необходимые для управления информацией (создание, хранение, управление, передача и поиск информации):

- технические средства: компьютерная техника и средства связи (ноутбук, проектор, экран, USB-накопители и т.п.);

- коммуникационные средства (проверка домашних заданий и консультирование посредст-

вом электронной почты, личного кабинета студента и преподавателя, видеотрансляций);

- организационно-методическое обеспечение (электронные учебные и учебно-методические материалы, компьютерное тестирование, использование электронных мультимедийных презентаций при проведении лекционных и практических занятий);

- программное обеспечение (Microsoft Office (Excel, Power Point, Word и т.д.), Skype, поисковые системы, электронная почта и т.п.);

- среда электронного обучения ТГПУ им. Л.Н. Толстого <http://moodle.tsput.ru>.

Дисциплина обеспечена комплектом лицензионного программного обеспечения:

Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.

Программное обеспечение Microsoft Office XP Professional Win32 Russian– Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.

Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия №46138962 от 16.11.2009 г.

Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г.

Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.

Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.

Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License – Лицензия № 1894-150512-101810 от 12-05-2015 г.

У обучающихся имеется доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых ежегодно обновляется:

Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» - регистрационный номер клиента 71-70685-000033.

Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>.

Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.

Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>.

## **11. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Занятия по плаванию со студентами ФФК проводятся в закрытом плавательном бассейне ТГПУ им. Л.Н. Толстого. Его размеры: длина – 25 м, ширина – 10 м, глубина - 1.6 м (на мелкой части) и 3,5м (на глубокой). Количество дорожек - 4, ширина дорожки 2 м. Разделители дорожек крепятся за крючки на обеих торцевых сторонах бассейна и состоят из поплавков. Стартовая тумбочка находится над уровнем воды 0,5 - 0.75м. Оптимальная температура воды 25 - 28 градусов (по школе Цельсия). Качество воды по физическим, химическим и бактериологическим свойствам соответствуют существующим стандартам. Плавательный бассейн – спортивное сооружение, соответствующее требованиям, предъявляемым к спортивным сооружениям такого типа, используется для проведения практических занятий по плаванию.

Для проведения лекционных занятий используются аудитории, оснащенные доской и приспособленные для использования компьютера для демонстрации презентаций, для самостоятельной работы студентов используется компьютерный класс и читальный зал НОБИ-центра ТГПУ им. Толстого с компьютерной техникой и возможностью подключения к сети «Интернет»

## 12. АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ.

### 1. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы следующие компетенции: готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся (ОПК-6), готовность реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1), способность обучать организации различных видов физкультурно-спортивной деятельности и использованию их средств и форм в дополнительном образовании (ДПК – 1).

В результате освоения дисциплины студент должен приобрести знания о средствах и методах, применяемых в оздоровительном плавании, методику организации занятий по оздоровительному плаванию с учетом заболевания.

В результате освоения дисциплины студент должен приобрести умения обеспечивать охрану жизни и здоровья на занятиях по плаванию; составлять комплексы упражнений по оздоровительному плаванию с учётом заболевания.

В результате освоения дисциплины студент должен овладеть навыками обеспечения охраны жизни и здоровья на занятиях по плаванию.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Оздоровительное плавание» относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 учебного плана направления подготовки.

К началу изучения дисциплины студенты должны владеть знаниями, умениями и навыками, полученными при изучении дисциплины «Плавание». Данная дисциплина является базовой для дисциплины «Методика обучения плаванию».

3. Объем дисциплины -3 зачетные единицы.

4. Образовательный процесс осуществляется на русском языке.

5. Разработчик ассистент кафедры ТМФКиСД Дудченко П.П.

6. Дополнительные сведения.



**13. ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ****2016-2017 учебный год**

В рабочую программу внесены изменения в части обновления состава лицензионного программного обеспечения, профессиональных баз данных и информационно-справочных систем, к которым должен быть обеспечен доступ обучающимся.

Решение Ученого совета университета, протокол № 2 от 16 февраля 2017 года.

**2017-2018 учебный год****Обновлен состав необходимого комплекта лицензионного программного обеспечения.**

1. Операционная система Microsoft Windows XP Professional Russian – Лицензия № 16698685 от 08.08.2003 г.

2. Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian – Лицензия №48497058 от 13.05.2011 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 года.

3. Операционная система Microsoft Windows 10 Professional Russian - контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г., договор № Пр/16/6 от 05 апреля 2016 года.

4. Программное обеспечение Microsoft Office Enterprise 2007 Russian - Лицензия №46138962 от 16.11.2009 г.

5. Программное обеспечение Microsoft Office 2013 Professional - контракт № 405535 от 2 ноября 2015 года, контракт № ПР/ФЕН/15/18 от 23.10.2015 г.

6. Программа для распознавания текста ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition лицензионный сертификат - код позиции AF90-3U1V25-102, ABBYY FineReader 9.0 Corporate Edition Volume License Concurrent от 28 июля 2009 г.

7. Электронный словарь ABBYY Lingvo X3 Европейская версия - Код позиции AL14-2U1V05-102, ABBYY Lingvo x3 Европейская версия. Именная лицензия Concurrent от 28 июля 2009 г.

8. Комплексная Система Антивирусной Защиты Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 500-999 Node 2 year Educational Renewal License – Лицензия № 17E0-170518-102844-823-690 от 18-05-2017 г.

**Обновлен состав современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, к которым обеспечен доступ обучающимся.**

1. Компьютерная информационно-правовая система «Гарант» - регистрационный номер клиента 71-70685-000033.

2. Официальный интернет-портал базы данных правовой информации <http://pravo.gov.ru>.

3. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.

4. Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>.

5. Web of Science Core Collection – политематическая реферативно-библиографическая и наукометрическая (библиометрическая) база данных <http://webofscience.com>.

6. Полнотекстовый архив ведущих западных научных журналов на российской платформе Национального электронно-информационного консорциума (НЭИКОН) <http://neicon.ru>.

7. Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com>.

Изменения к рабочей программе дисциплины утверждены на заседании Ученого совета университета, протокол № 8 от 31 августа 2017 г.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО.

**Разработчик (и):**

<b>Фамилия, имя, отчество</b>	<b>Учёная степень</b>	<b>Учёное звание</b>	<b>Должность</b>
Дудченко Павел Павлович	отсутствует	отсутствует	Преподав. каф. ТМФКиСД