

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Амурский государственный университет"

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной и научной
работе

Лейфа А.В. Лейфа

11 апреля 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ПЛАВАНИЕ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ»

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) образовательной программы – Физическая культура и дополнительное образование Спортивная подготовка

Квалификация выпускника – Бакалавр

Год набора – 2024

Форма обучения – Очная

Курс 1 Семестр 1,2

Экзамен 1,2 сем

Общая трудоемкость дисциплины 288.0 (академ. час), 8.00 (з.е)

Составитель О.В. Юречко, доцент, канд. пед. наук

Факультет социальных наук

Кафедра психологии и педагогики

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта ВО для направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.18 № 125

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры психологии и педагогики

01.04.2024 г. , протокол № 8

Заведующий кафедрой Лейфа А.В. Лейфа

СОГЛАСОВАНО

Учебно-методическое управление

Чалкина Н.А. Чалкина

11 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Выпускающая кафедра

Лейфа А.В. Лейфа

11 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Научная библиотека

Петрович О.В. Петрович

11 апреля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Центр цифровой трансформации и
технического обеспечения

Тодосейчук А.А. Тодосейчук

11 апреля 2024 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины:

формирование у студентов компетенций, связанных с умением поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности средствами плавания, реализовывать образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных образовательных стандартов. Овладение студентами комплексными знаниями в области теории и методики плавания и методикой его проведения с учащимися разных возрастных групп, как в системе основного, так и дополнительного образования.

Задачи дисциплины:

В результате изучения дисциплины решается определенный круг задач, реализация которых, направлена на то, что студент должен

Знать:

- научно-теоретические основы плавания, историю зарождения и развития;
- основные принципы, средства и методы обучения и начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки в плавании;
- технику и методику обучения прикладному и спортивному плаванию;
- методы и способы оценки физической (как общей, так и специальной) подготовленности лиц, занимающихся плаванием;
- психолого-педагогические закономерности и принципы индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями;
- основы техники и тактики спортивного плавания;
- особенности и методику преподавания плавания в различных звеньях системы физического воспитания, в том числе дополнительного образования, включая организацию и проведение соревнований по плаванию;
- требования ФГОС ООО ФССП (федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта плавание);
- меры безопасности и профилактики несчастных случаев при занятиях плаванием;

Уметь:

- подбирать и использовать современные научно обоснованные средства и методы обучения плаванию, развитию физических качеств, а также начальной (оздоровительно-кондиционной и спортивной) тренировки в плавании;
- оценивать эффективность занятий плаванием с позиции их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья занимающихся;
- разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся;
- выбирать и реализовывать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения;
- формулировать цели и задачи преподавания плавания в различных звеньях системы физического воспитания, в том числе дополнительного образования в соответствии с требованиями ФГОС НОО, ФГОС СОО и ФГОС ООО ФГОС ООО ФССП (плавание) и учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, имеющихся условий для занятий;
- подбирать и применять на занятиях плаванием адекватные поставленным целям и задачам современные научно обоснованные средства и методы обучения, воспитания и тренировки, организационные приемы работы с занимающимися;
- оценивать эффективность занятий плаванием, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения

- планировать и проводить профилактические мероприятия по предупреждению несчастных случаев в процессе занятий плаванием;

Владеть:

- навыками практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Плавание»;
- навыками и опытом составления комплексов физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья занимающихся;
- методами разработки (совместно с другими специалистами) программ индивидуального развития обучающегося;
- приемами анализа документации специалистов (врачи, психологи и т.п.);
- технологиями реализации индивидуально- ориентированных образовательных программ обучающихся;
- навыками и опытом отбора учебного содержания занятий плаванием для их реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС НОО, ФГОС СОО и ФГОС ООО, ФГОС ООО ФССП (плавание);
- навыками и опытом рациональной организации и проведения занятий плаванием, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС НОО, ФГОС СОО и ФГОС ООО, ФГОС ООО ФССП (плавание) содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;
- навыками организации и проведения соревнований по плаванию;
- навыками и опытом использования терминологии плавания, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий;
- основными приемами оказания первой помощи пострадавшим на воде.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Плавание с методикой преподавания» входит в блок 1 обязательной части дисциплин, образовательной программы (ОП) «Физическая культура» и дополнительное образование «Спортивная подготовка». Знания по дисциплине «Плавание с методикой преподавания» служат теоретической и практической основой для освоения ряда дисциплин базовой и вариативной частей образовательной программы, таких как «Теория и методика физической культуры и спорта», «Теория и методика спортивной тренировки», «Теория и организация адаптивной физической культуры», « Методика преподавания предмета Физическая культура», «Теория и методика детско- юношеского спорта». «Теория и организация дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта» и др. Полученные в процессе освоения знания, умения и навыки могут быть использованы при написании выпускной квалификационной работы.

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ

3.1. Универсальные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	ИД-1 УК-7 Знать: основы здорового образа жизни и здоровьесберегающие технологии ИД-2 УК-7 Уметь: использовать основы физической культуры для

	социальной профессиональной деятельности	и осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности ИД-3 УК-7 Владеть: навыками поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни
--	--	--

3.2 Общепрофессиональные компетенции и индикаторы их достижения

Категория (группа) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
Психолого-педагогические технологии профессиональной деятельности	ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями	ИД-1 ОПК-6 Знать: психолого-педагогические закономерности и принципы индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями; подходы к выбору и особенности использования педагогических технологий в профессиональной деятельности, необходимых для индивидуализации обучения в контексте задач инклюзии; теории социализации личности, индикаторы индивидуальных особенностей траекторий жизни, их возможные девиации; основы психодиагностики и основные признаки отклонения в развитии детей ИД-2 ОПК-6 Уметь: разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся; выбирать и реализовывать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания в контексте задач инклюзивного

		<p>образования; оценивать их результативность; использовать конструктивные воспитательные усилия родителей (законных представителей) обучающихся, оказывать помощь семье в решении вопросов воспитания ребенка</p> <p>ИД-3 ОПК-6</p> <p>Владеть: методами разработки (совместно с другими специалистами) программ индивидуального развития обучающегося; приемами анализа документации специалистов (врачи, психологи и т.п.); технологиями реализации индивидуально-ориентированных образовательных программ обучающихся</p>
--	--	---

3.3 Профессиональные компетенции и индикаторы их достижения

Код и наименование профессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции
ПК-1 Способен реализовывать образовательные программы в соответствии с требованиями федеральных образовательных стандартов	<p>ПКО</p> <p>-1.1. Знает: образовательные программы в области физической культуры и спорта на основе современных требований к методике преподавания в образовательных организациях основного общего, среднего общего и дополнительного образования</p> <p>-1.2. Умеет: реализовывать образовательные программы в области физической культуры и спорта на основе современных требований к методике преподавания в образовательных организациях основного общего, среднего общего и дополнительного образования</p> <p>-1.3. Владеет навыками по реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта на основе современных требований к методике преподавания в образовательных организациях основного общего, среднего общего и дополнительного образования</p>

4. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 8.00 зачетных единицы, 288.0 академических часов.

1 – № п/п

2 – Тема (раздел) дисциплины, курсовая работа (проект), промежуточная аттестация

3 – Семестр

4 – Виды контактной работы и трудоемкость (в академических часах)

4.1 – Л (Лекции)

4.2 – Лекции в виде практической подготовки

4.3 – ПЗ (Практические занятия)

4.4 – Практические занятия в виде практической подготовки

4.5 – ЛР (Лабораторные работы)

4.6 – Лабораторные работы в виде практической подготовки

4.7 – ИКР (Иная контактная работа)

4.8 – КТО (Контроль теоретического обучения)

4.9 – КЭ (Контроль на экзамене)

5 – Контроль (в академических часах)

6 – Самостоятельная работа (в академических часах)

7 – Формы текущего контроля успеваемости

1	2	3	4									5	6	7
			4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9			
1	Плавание как практический навык и как вид спорта	1	2										2	Опрос. Реферат
2	Основы техники плавания.	1	2										4	Опрос. Реферат
3	Методика обучения плаванию	1	2										4	Опрос. Тест
4	Методика начального обучения плаванию	1					4						4	Опрос. Работа в малых группах
5	Обучение облегченным способам плавания	1					4						4	Опрос. Работа в малых группах
6	Обучение технике плавания кролем на груди	1					8						8	Опрос. Тест. Конспект. Работа в малых группах
7	Обучение технике плавания кролем на спине	1					8						8	Опрос. Тест. Конспект. Работа в малых группах
8	Обучение технике плавания брассом	1					8						8	Опрос. Тест. Конспект. Работа в малых группах
9	Обучение технике плавания баттерфляем	1					8						8	Опрос. Тест. Конспект. Работа в малых группах

10	Обучение технике стартов					4						2	Опрос. Тест. Конспект. Работа в малых группах
11	Обучение технике поворотов	1				4						2	Опрос. Тест. Конспект. Работа в малых группах
12	Экзамен	1								0.3	35.7		экзамен
13	Плавание в системе дополнительного образования	2	6									4	Опрос. Тест. Реферат
14	Совершенствование техники плавания кролем на груди	2				10						10	Опрос. Тест. Конспект. Работа в малых группах
15	Совершенствование техники плавания кролем на спине	2				8						10	Опрос. Тест. Конспект. Работа в малых группах
16	Совершенствование техники плавания брассом	2				10						10	Опрос. Тест. Конспект. Работа в малых группах
17	Совершенствование техники плавания баттерфляй	2				8						10	Опрос. Тест. Конспект. Работа в малых группах
18	Совершенствование техники стартов в плавании	2				2						2	Опрос. Тест. Конспект. Работа в малых группах
19	Совершенствование техники поворотов в плавании	2				2						2	Опрос. Тест. Конспект. Работа в малых группах
20	Игры и развлечения на воде	2				4						2	Опрос. Тест. Конспект. Работа в малых группах
21	Обучение нырянию. Обучение спасению на воде.	2				2						2	Опрос. Тест. Конспект. Работа в малых группах
22	Организация и проведение	2				2						2	Опрос. Тест. Конспект.

	соревнований по плаванию												Работа в малых группах
23	Экзамен	2							0.3	35.7			экзамен
	Итого		12.0	0.0	96.0	0.0	0.0	0.6	71.4	108.0			

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Лекции

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)
1	Плавание как практический навык и как вид спорта	<p>Плавание - жизненно важный навык. Классификация плавания: массовое, спортивное, прикладное, нормативное, оздоровительное, лечебное, игры и развлечения на воде. Виды спорта, в которые входит плавание. Характерные особенности плавания как вида спорта. Место и значение плавания в системе физического воспитания. Плавание в Единой Всероссийской спортивной классификации. Плавание в детских дошкольных учреждениях, общеобразовательной школе, летних оздоровительных лагерях, средних и высших учебных заведениях. Плавание - как учебная и научная дисциплина.</p> <p>Особенности водной среды, ее плотность, текучесть, вязкость, инертность, теплоемкость, теплопроводность, свето- и звукопреломление, система и характер двигательных действий пловца в водной среде. Понятия о технике плавания. Основные факторы, определяющие технику плавания. Свойства воды</p>
2	Основы техники плавания.	<p>Техника спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин, комплексное плавание. Общая характеристика и особенности каждого способа: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание; формирование техники в зависимости от индивидуальных особенностей пловца, вариативность техники и обуславливающие её причины.</p> <p>Фазовая структура техники. Взаимосвязь и взаимообусловленность элементов техники в цикле движений каждого способа плавания, специфика и вариативность их согласований. Темп, ритм и шаг пловца их взаимозависимость и наиболее эффективная индивидуальное сочетание.</p> <p>Анализ техники и пути её индивидуального совершенствования.</p> <p>Техника стартовых прыжков с тумбочки и из воды. Фазовая структура техники прыжков, её анализ; пути совершенствования техники.</p> <p>Техника поворотов при плавании различными способами, их классификация и специфика выполнения. «Базовый» поворот «маятником», его</p>

		фазовая структура. Анализ техники поворотов и пути ее совершенствования.
3	Методика обучения плаванию	<p>Основные средства обучения плаванию. Подготовительные упражнения для изучения спортивных способов плавания: изучение попеременных и одновременных движений ног в без опорном положении как тестирование для выявления склонностей к овладению наиболее доступным обучаемому способом плавания. Движения рук: выполнение одновременных и попеременных движений в без опорном положении; обучение косо направленному гребку с удержанием кисти в наклонном положении. Подвижные игры в воде как средство обучения плаванию. Задачи, классификация, правила проведения игр. Требования к проведению игр. 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 (занятие) по плаванию: задачи, структура, продолжительность. Организационное обеспечение учебного процесса в связи с условиями проведения занятий.</p>
4	Плавание в системе дополнительного образования	<p>Многолетняя подготовка пловца как основа достижения высоких спортивных результатов. Этапы подготовки: предварительный, начальной спортивной специализации, углубленной тренировки в избранном виде спорта, спортивной специализации. Многолетний отбор как один из факторов достижения высоких стабильных результатов в плавании. Виды подготовки пловца: физическая, теоретическая, волевая и специальная психологическая подготовка. Физическая подготовка: задачи и средства. Общая (ОФП) и специальная (СФП) подготовка на суше и в воде. Соотношение средств ОФП и СФП на различных этапах подготовки пловца. Техническая подготовка: задачи и средства. Основные направления и методы совершенствования техники. Тактическая подготовка: задачи и средства. Основные варианты проплывания различных дистанций в тактическом плане. Теоретическая подготовка: задачи и средства. Знание основ техники и методики тренировки – один из факторов успешной подготовки пловцов высокого класса. Волевая и специальная психологическая подготовка: содержание, задачи, средства Пути воспитания воли пловца.</p>

	<p>Режимы тренировки. Режим активного отдыха. Режим развития специальной выносливости. Режим развития функциональных основ специальной выносливости. Режим развития специальной выносливости. Режим развития скоростных возможностей. Управление тренировкой пловца. Планирование: многолетнее, четырёхлетнее, годовое, текущее, одноурочное. Задачи, содержание, особенности распределения средств при двух-, трёх- и многоцикловом планировании тренировки пловца. Контроль за тренировкой пловца: медицинский, педагогический (тестирование), самоконтроль. Основные средства восстановления.</p>
--	--

5.2. Лабораторные занятия

Наименование темы	Содержание темы
Методика начального обучения плаванию	<p>Ознакомление со свойствами воды. Обучение держанию на воде. Обучение скольжению на груди и на спине. Обучение выдоху в воду. Основные упражнения, используемые в начальном обучении, их классификация: элементарные движения в воде, погружения, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, упражнения на скольжение, спады и прыжки в воду, игры и развлечения на воде, опорные упражнения. Демонстрация техники выполнения. Практическое ознакомление.</p> <p>Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами (как в кроле на груди и в кроле на спине), и одновременных движениях руками без выноса из воды. Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании брассом (в том числе, на спине), и одновременных движениях руками без выноса их из воды. Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании дельфином на груди и на спине, и одновременных движениях руками без выноса их из воды. Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами, как в кроле на груди и в кроле на спине, и попеременных движениях руками без выноса их из воды.</p> <p>Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.</p>
Обучение облегченным способам плавания	<p>Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами, как в кроле на груди и в кроле на спине, и одновременных движениях руками без выноса из воды. Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании брассом (в том числе, на спине), и одновременных движениях руками без выноса их из воды. Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании дельфином на груди и на спине, и одновременных движениях руками без выноса их из</p>

	<p>воды. Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами, как в кроле па груди и в кроле на спине, и попеременных движениях руками без выноса их из во-ды.</p> <p>Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомле-ние</p>
<p>Обучение технике плаванием кролем на груди</p>	<p>Обучение работе ног при плавании кролем на груди. Согласование работы ног с дыханием. Имитационные упражнения на суше. Движения ногами кролем сидя на краю бортика. Движения ногами кролем держась за бортик лежа на спине. Движения ногами кролем держась за бортик лежа на груди на задержке дыхания. Упражнение «Водолазы». Плавание с доской руки вперед, ноги работают кролем (4x25 м.). Плавание с доской руки вперед, ноги работают кролем, выдох в воду (4x25 м.). Плавание с доской: левая рука впереди, правая у бедра, выдох в воду, вдох с поворотом головы вправо (4x25 м.). То же в другую сторону (4x25 м.)</p> <p>Обучение работе рук при плавании кролем на груди. Согласование работы рук с дыханием. Упражнение «Водолазы». Плавание с доской: руки вперед, ноги работают кролем, выдох в воду (4x25 м.). Плавание с доской: левая рука впереди, правая у бедра, выдох в воду, вдох с поворотом головы вправо (4x25 м.). То же в другую сторону (4x25 м.). Плавание с доской: левая рука впереди, правая выполняет гребок, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.). То же в другую сторону (4x25 м.). Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.). Упражнение «Водолазы». Плавание с доской: левая рука впереди, правая выполняет гребок, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.). То же в другую сторону (4x25 м.). Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.). Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (12x25 м.).</p>
<p>Обучение технике плавания кролем на спине</p>	<p>Работа ног при плавании кролем на спине, держась за неподвижную опору (бортик) (10 раз по 1 мин.). Плавание кролем на спине с помощью ног, руки у бедер (4x25 м.). Плавание кролем на спине с помощью ног, руки вверх (4x25 м.). Обучение работе рук при плавании кролем на спине. Плавание кролем на спине с помощью ног, руки вверх (4x25 м.). Плавание кролем на спине с помощью ног, одна рука вверх, другая у бедра (4x25 м., затем поменять положение рук). Плавание кролем на спине с помощью рук из и.п. руки вверх (плавательная доска или колобашка зажата между бедер) (4x25 м.). Согласование работы рук и ног при плавании</p>

	<p>кролем на спине. Плавание кролем на спине (каждая рука выполняет один гребок на три движения ногами) (8x25 м.). Обучение открытому повороту при плавании кролем на спине. Из и. п. — лежа на боку у бортика бассейна, держась рукой за сливной желоб, сгибание опорной руки, группировка, поворот на 180° с движением рукой над водой. То же другой рукой. То же, что и предыдущее упражнение, но с выполнением толчка от стенки. То же, что и предыдущее упражнение, но с выполнением первых плавательных движений ногами кролем. То же, что и предыдущее упражнение, но с подплыванием к бортику бассейна. Согнуть правую руку в локтевом суставе, коснуться кистью стенки, пальцы кисти при этом должны быть направлены в сторону вращения тела. Сгибая ноги, выполнить вращение. То же, что и предыдущее упражнение, но с выполнением толчка и скольжения, после которого выполнить первые плавательные движения и выход на поверхность воды (каждое упражнение по 10 раз). Плавание кролем на спине (каждая рука выполняет один гребок на три движения ногами) (2x25 м.).</p>
<p>Обучение технике плавания брассом</p>	<p>Ознакомление с техникой плавания брассом. Обучение работе ног при плавании брассом. Подготовительные и имитационные упражнения на суше. Имитационные упражнения у бортика. Упражнение «Водолазы». Скольжение после толчка от бортика (по 10 раз). Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди (8x25 м.). Обучение работе ног при плавании брассом. Подготовительные и имитационные упражнения на суше. Имитационные упражнения у бортика. Упражнение «Водолазы». Скольжение после толчка от бортика (по 10 раз). Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди (8x25 м.). Плавание брассом с помощью ног на спине, руки у бедер (8x25 м.). Обучение работе ног при плавании брассом. Согласование работы ног с дыханием. Упражнение «Водолазы». Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди (8x25 м.). Плавание брассом с помощью ног на спине, руки у бедер (8x25 м.). Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди, выдох в воду (после каждого гребка ногами) (8x25 м.). Обучение работе рук при плавании брассом. Совершенствование работы ног при плавании брассом. Имитационные упражнения на суше и у бортика. Плавание брассом с помощью рук (колобашка или плавательная доска между ног) (8x25 м.). Плавание: руки работают брассом, ноги кролем (8x25 м.). Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди (8x25 м.). Плавание брассом с помощью ног на спине, руки у бедер (8x25 м.). Обучение работе рук при плавании брассом. Согласование работы рук с дыханием. Упражнение</p>

	<p>«Водолазы». Плавание брассом с помощью ног, руки с доской впереди, выдох в воду (после каждого гребка ногами) (8x25 м.). Плавание брассом с помощью рук (колобашка или плавательная доска между ног). Выдох в воду после каждого гребка (8x25 м.). Плавание: руки работают брассом, ноги кролем, выдох в воду (8x25 м.). Плавание брассом в полной координации (8x25 м.). Обучение технике поворота при плавании брассом. Сдача контрольных нормативов.</p>
Обучение технике плавания баттерфляем	<p>Последовательность обучения технике плавания баттерфляй (дельфин). Специальные упражнения пловца и методика их применения. Имитация техники плавания баттерфляй на суше и в воде. Имитация техники плавания баттерфляй с разделением на элементы медленно под счет, под команду.</p>
Обучение технике стартов	<p>Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.). Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (4x25 м.). Спад головой вперед (падение без толчка) с бортика из положения сидя на краю бортика с наклоном вперед, руки вверху, голова между руками. То же с толчком ногами и скольжением. Прыжок в воду с бортика ногами вперед из положения полуприседа руки назад. Спад головой вперед с бортика из положения приседа, руки вверху, голова между руками. Спад головой вперед с бортика из положения стоя согнувшись, голова между руками. Прыжок с бортика из положения старта со скольжением. Стартовый прыжок с тумбочки со скольжением.</p>
Обучение технике поворотов	<p>Обучение технике выполнения поворотов «Маятник», «Сальто». Простой закрытый поворот. Простой открытый поворот. Упражнения на суше и воде.</p>
Совершенствование техники плавания кролем на груди	<p>Совершенствование техники плавания кролем на груди. Упражнение «Водолазы». Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.). Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (4x25 м.). Плавание кролем на груди в полной координации (16x25 м.). Обучение открытому повороту при плавании кролем на груди. Упражнение «Водолазы». Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду, вдох в конце гребка с поворотом головы в сторону гребущей руки (4x25 м.). Плавание с доской: руки работают поочередно, выдох в воду на каждый третий гребок (4x25 м.). Подплывание к бортику и касание его</p>

		<p>рукой. То же с постановкой ног на бортик. Стоя в положении наклона вперед, рука (руки) впереди на воде, - подойти к бортику, коснуться его рукой (руками) и выполнить поворот на одной ноге, другую согнуть и поставить на бортик (поочередно выполнить поворот в разные стороны). То же после скольжения. То же, подплывая к бортику за счет движений одними ногами. То же, подплывая к бортику кролем на груди в полной координации (все упражнения по 10 раз). Плавание кролем на груди в полной координации (4x25 м.). Сдача контрольных нормативов</p>
Совершенствование техники плавания кролем на спине		<p>Упражнение «Водолазы» Плавание кролем на спине с помощью ног, руки вверх (4x25 м.) Плавание кролем на спине с помощью ног, одна рука вверх, другая у бедра (4x25 м., затем поменять руки) Плавание кролем на спине с помощью рук из и.п. руки вверх (плавательная доска или колобашка зажата между бедер) (4x25 м.) Плавание кролем на спине (каждая рука выполняет один гребок на три движения ногами) (8x25 м.). Сдача контрольных нормативов.</p>
Совершенствование техники плавания брассом		<p>Совершенствование техники плавания брассом. Упражнение «Водолазы. Подплывание к бортику, отталкивание и поворот. Скольжение и выход из воды после поворота. Плавание брассом в полной координации (8x25 м.). Сдача контрольных нормативов.</p>
Совершенствование техники плавания баттерфляй		<p>Плавание двухударным баттерфляем (дельфином) с задержкой дыхания; раздельная координация движений. То же в согласовании с дыханием; раздельная координация движений. Плавание двухударным слитным дельфином с задержкой дыхания. То же в согласовании с дыханием: сначала один вдох на 2-3 цикла, затем - на каждый цикл движений. Сдача контрольных нормативов</p>
Совершенствование техники стартов в плавании		<p>Стартовый прыжок с тумбочки с правильным выходом из воды и проплыванием до 10 м. Стартовый прыжок с тумбочки под команду по правилам соревнований (все упражнения по 10 раз). Плавание кролем на груди в полной координации (2x25 м.). Из и. п. - лежа на боку у бортика бассейна, держась рукой за сливной желоб, сгибание опорной руки, группировка, поворот на 180° с движением рукой над водой. То же другой рукой. То же, что и предыдущее упражнение, но с выполнением толчка от стенки. То же, что и предыдущее упражнение, но с выполнением первых плавательных движений ногами кролем. То же, что и предыдущее упражнение, но с подплыванием к бортику бассейна. Согнуть правую руку в локтевом суставе, коснуться кистью стенки, пальцы кисти при этом должны быть</p>

	направлены в сторону вращения тела. Сгибая ноги, выполнить вращение. То же, что и предыдущее упражнение, но с выполнением толчка и скольжения, после которого выполнить первые плавательные движения и выход на поверхность воды (каждое упражнение по 10 раз). Плавание кролем на спине (каждая рука выполняет один гребок на три движения ногами) (2x25 м.). Сдача контрольных нормативов.
Совершенствование техники поворотов в плавании	Совершенствование техники выполнения поворотов «Маятник», «Сальто». Простой закрытый поворот. Простой открытый поворот. Упражнения в воде. Комплексное плавание. Тестирование.
Игры и развлечения на воде	Методика обучения игре и методика проведения. Игры на основе техники двигательных действий в плавании. Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде. Игры, способствующие овладению навыком погружения головы в воду. Игры с всплыванием и лежанием на воде. Игры, способствующие овладению навыком дыхания. Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду. Игры, способствующие овладению навыком скольжения в воде. Игры с мячом. Игры и эстафеты, способствующие закреплению навыков плавания различными способами, стартами и поворотами. Игры в работе с новичками, страдающими водобоязнью. Игры, направленные на совершенствование отдельных элементов техники спортивного плавания. Игры с элементами прикладного плавания. Развлечения и аттракционы в воде.
Обучение нырянию. Обучение спасению на воде.	Способы передвижения под водой. Ныряние на глубину и на точность Ныряние на дальность. Оценка возможности/ невозможности спасения. Выбор способа спасения. Подплывание к утопающему. Освобождение от захватов утопающего. Транспортировка утопающего. Оказание первой помощи при утоплении.
Организация и проведение соревнований по плаванию	Классификация соревнований. Планирование соревнований, календарный план и положение о соревнованиях. Подготовка и организация соревнований. Проведение соревнований по плаванию. Организация и проведение соревнований в школе, ДЮСШ, СШОР. Сдача контрольных нормативов в форме соревнований.

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Содержание темы (раздела)	Трудоемкость в
-------	-----------------------------	---------------------------	----------------

			академических часах
1	Плавание как практический навык и как вид спорта	Чтение специальной литературы. Подготовка реферата	2
2	Основы техники плавания.	Чтение специальной литературы. Подготовка реферата	4
3	Методика обучения плаванию	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям. Разработка конспектов занятий	4
4	Методика начального обучения плаванию	Чтение специальной литературы Подготовка к практическим занятиям.	4
5	Обучение облегченным способам плавания	Чтение специальной литературы Подготовка к практическим занятиям.	4
6	Обучение технике плаванием кролем на груди	Чтение специальной литературы Подготовка к практическим занятиям.	8
7	Обучение технике плавания кролем на спине	Чтение специальной литературы Подготовка к практическим занятиям.	8
8	Обучение технике плавания брассом	Чтение специальной литературы Подготовка к практическим занятиям.	8
9	Обучение технике плавания баттерфляем	Чтение специальной литературы Подготовка к практическим занятиям.	8
10	Обучение технике стартов	Чтение специальной литературы Подготовка к практическим занятиям.	2
11	Обучение технике поворотов	Чтение специальной литературы Подготовка к практическим занятиям.	2
12	Плавание в системе дополнительного образования	Чтение специальной литературы. Подготовка реферата	4
13	Совершенствование техники плавания кролем на груди	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям. Разработка конспектов занятий	10
14	Совершенствование техники плавания кролем на спине	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям. Разработка конспектов занятий	10
15	Совершенствование	Подготовка к опросу.	10

	техники плавания брассом	Подготовка к практическим занятиям. Разработка конспектов занятий	
16	Совершенствование техники плавания баттерфляй	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям. Разработка конспектов занятий	10
17	Совершенствование техники стартов в плавании	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям. Разработка конспектов занятий	2
18	Совершенствование техники поворотов в плавании	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям. Разработка конспектов занятий	2
19	Игры и развлечения на воде	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям. Разработка конспектов занятий	2
20	Обучение нырянию. Обучение спасению на воде.	Подготовка к опросу. Подготовка к практическим занятиям. Разработка конспектов занятий	2
21	Организация и проведение соревнований по плаванию	Подготовка к опросу. Подготовка к тестированию	2

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При освоении дисциплины используются различные сочетания видов контактной работы с методами и формами активизации познавательной деятельности студентов для достижения запланированных результатов обучения и формирования компетенций.

На лекционных и практических занятиях используются активные и интерактивные формы проведения занятий (проблемная лекция, анализ конкретных ситуаций, задачный метод, групповая работа).

При работе используется диалоговая форма ведения лекций с постановкой и решением проблемных задач, обсуждением дискуссионных моментов и т.д.

При проведении практических занятий создаются условия для максимально самостоятельного выполнения заданий. При проведении практических (лабораторных занятий) используется работа в малых группах, с освоением методики преподавания плавания. Используются задания на выработку технических навыков. Для успешного проведения практических (лабораторных занятий) студенты разрабатывают методические конспекты, которые подлежат обязательной проверке преподавателем. Каждый обучающийся должен продемонстрировать свои компетенции (знания, умения и навыки) в роли преподавателя на практическом (лабораторном) занятии.

Любое практическое занятие включает самостоятельную проработку теоретического материала и изучение методики решения практических задач. Некоторые задачи содержат элементы научных исследований, которые могут потребовать углубленной самостоятельной проработки теоретического материала.

При организации внеаудиторной самостоятельной работы по данной дисциплине преподавателю рекомендуется использовать следующие ее формы: конспектирование

темы по вопросам; выполнение индивидуального домашнего задания; выполнение практических заданий для самостоятельной проработки студентами; самостоятельное изучение темы; составление конспектов занятий, разработка методической копилки, подготовка рефератов; подготовка раздаточного материала; выполнение тренировочных упражнений; выполнение реконструктивной самостоятельной работы; выполнение творческой самостоятельной работы; подготовка к индивидуальному собеседованию

8. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, а также методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков отражены в фонде оценочных средств по дисциплине «Плавание с методикой преподавания».

Оценивание по дисциплине «Плавание с методикой преподавания» осуществляется на основе оценки теоретических знаний, практических навыков (техники выполнения упражнений, уровня физической подготовленности) и методических умений (проведение практического занятия с учебной группой).

Критерии оценивания устного ответа на экзамене

Оценка «5» (отлично) ставится, если студент:

- 1) полно раскрыто содержание материала билета;
- 2) материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
- 3) показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
- 4) продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
- 5) ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- 6) допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если:

ответ студента удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков:

- 1) в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
- 2) допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;
- 3) допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если:

- 1) неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
- 2) имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
- 3) при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если:

- 1) не раскрыто основное содержание учебного материала;
- 2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- 3) допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
- 4) не сформированы компетенции, умения и навыки.

Критерии оценки реферата

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка 4 – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Оценка 1 – реферат студентом не представлен.

Критерии оценки тестовых заданий

За правильный ответ на вопросы заданий части А испытуемый получает 1 балл, заданий части В - 2 балла, заданий части С – 5 баллов.

Перевод тестовых баллов в четырёх балльную шкалу оценок осуществляется по следующей шкале.

Неудовлетворительно	до 60% баллов за тест
Удовлетворительно	от 61% до 74% баллов за тест
Хорошо	от 75% до 84% баллов за тест
Отлично	более 85% баллов за тест

Примерный тест по дисциплине «Плавание с методикой преподавания»

Часть А.

1. Плавание как физическое действие это:

- а) способность держаться на воде и передвигаться в заданном направлении
- б) способность держаться на воде
- в) плавучесть
- г) вид спорта

2. Что представляет собой спортивное, оздоровительное, прикладное, игровое, синхронное плавание?

- а) методы плавания
- б) виды плавания
- в) принципы плавания
- г) способы плавания

3. Кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй это:

- а) стили (способы) плавания
- б) методы плавания
- в) принципы плавания
- г) виды плавания

4. Чем характеризуется спортивное плавание?

- а) временем преодоления дистанции определенным способом
- б) техникой движений
- в) рациональным дыханием
- г) занятиями в водной среде

5. Какой способ плавания не является спортивным?

- а) кроль на груди
 - б) плавание на боку
 - в) дельфин
 - г) брасс
6. Что понимается под прикладным плаванием?
- а) плавание в открытых водоемах
 - б) использование двигательного умения или навыка в жизнедеятельности
 - в) приложение значительных усилий в плавании
 - г) плавание с предметами
7. Какой способ плавания из перечисленных является самым быстрым?
- а) кроль на груди
 - б) брасс
 - в) кроль на спине
 - г) баттерфляй
8. От какого способа произошел способ баттерфляй?
- а) вольный стиль
 - б) брасс
 - в) кроль на груди
 - г) кроль на спине
9. Наиболее рациональный способ плавания при преодолении длинных дистанций?
- а) баттерфляй
 - б) брасс
 - в) кроль на груди
 - г) кроль на спине
10. Наиболее сложный технически способ плавания:
- а) кроль на спине
 - б) брасс
 - в) кроль на груди
 - г) баттерфляй
11. Самая короткая соревновательная дистанция в спортивном плавании ?
- а) 50 метров
 - б) 25 метров
 - в) 200 метров
 - г) 100 метров
12. Количество спортсменов (пловцов) в эстафете?
- а) не более одного
 - б) не более двух
 - в) не более трех
 - г) не более четырех
13. С какого способа плавания начинается комбинированная эстафета?
- а) баттерфляй
 - б) кроль на груди
 - в) кроль на спине
 - г) брасс
14. Что представляет собой комбинированная эстафета?
- а) каждый пловец команды поочередно плывет одним из четырех способов в определенной последовательности
 - б) каждый пловец команды плывет одним из своих любимых способов плавания
 - в) каждый пловец команды плывет одним из четырех способов в любой последовательности
 - г) все плывут одним способом
15. Каковы основные особенности плавания?
- а) горизонтальное положение тела, нахождение тела в воде
 - б) нахождение тела в воде, выдохи в воду
 - в) выдохи в воду, нахождение тела в воде, гребки руками и ногами

г) нахождение тела в воде, гребки руками

Часть Б

1. Напишите способ плавания, которым финишируют в комплексном плавании на официальных соревнованиях _____
2. Напишите самый «медленный» способ плавания _____
3. Напишите фазы плавания кроля на груди _____
4. Одной из особенностей, определяющей влияние плавания на организм является _____ положение тела при выполнении движений руками и ногами.
5. Фазы рабочих движений руками в кроле на груди, на спине, баттерфляй _____,

Часть С

1. Напишите основные фазы рабочих движений ногами в брассе _____
2. Напишите название трех игр, способствующих развитию умения продвигаться в воде.
3. Напишите методически правильную последовательность обучения способам плавания _____
4. Напишите, что такое «шаг» в плавании _____
5. Напишите способы поворотов в плавании _____

Тесты для оценки уровня технической подготовленности

1. Техника плавания кролем на груди в полной координации 50 м
2. Техника плавания брассом в полной координации 50 м
3. Техника плавания кролем на спине в полной координации 50 м
4. Техника плавания баттерфляем (дельфином) в полной координации 25 м.
5. Техника выполнения старта с тумбы и из воды.
6. Техника выполнения поворотов.

Демонстрация технических элементов (тестирование):

Критерии оценки:

5 баллов – когда точно соблюдены все технические требования, предъявляемые к выполнению двигательного действия, оно выполнено слитно, уверено, свободно.

4 балла – когда двигательное действие выполнено в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок.

3 балла – когда двигательное действие выполнено в своей основе верно, но с одной значительной или более чем с тремя незначительными ошибками.

2 балл – когда при выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число других ошибок больше трех.

Примечание: грубая ошибка – искажает основу техники двигательного действия, значительная ошибка – невыполнение общей детали или характеристики двигательного действия, незначительная ошибка – лишь неточное выполнение деталей или характеристик, ведущее к снижению эффективности действия.

Тесты для оценки уровня спортивно-технической подготовленности

- выполнение контрольного норматива в плавании на 100 кролем на груди:

Мужчины - 1 мин. 30 сек.

Женщины 1 мин.45 сек. - для женщин;

- выполнение контрольного норматива в плавании избранным спортивным способом:

Мужчины – 1000 м;

Женщины – 800 м.

- выполнение норматива по транспортировке «утопающего» - 50 м.

- выполнение норматива – ныряние в длину: мужчины – 15 м; женщины 12 м.

Критерии оценки в малых группах (методическая подготовка, анализ занятия по плаванию)

- полнота и правильность ответа.
- степень осознанности, понимания изученного.
- языковое оформление ответа.

Оценка «5» или при рейтинговой системе 5 баллов - задание студентами выполнено полностью, показано глубокое знание материала

Оценка «4» или при рейтинговой системе 4 балла - задание студентами выполнено с незначительными ошибками, показано хорошее знание материала

Оценка «3» или при рейтинговой системе 3 балла - задание студентами выполнено с ошибками, показано слабое знание материала.

Критерии оценки методического конспекта (конспект занятия по плаванию на избранную тему):

- полнота и правильность оформления конспекта.
- степень осознанности, понимания содержания конспекта и распределение материала по графам.
- методически грамотное оформление конспекта в определенной последовательности.

1. В конспекте должны обязательно представлены задачи по обучению двигательным действиям и развитию физических качеств. Количество задач может быть любым в зависимости от возможности их реализации, но минимально две. Формулировка задач на уроке должна начинаться с глагола (учить, продолжать учить, закреплять и т.п.). Задачи должны быть конкретными и реальными.

2. Если поставлена задача, то должны быть средства ее реализации.

3. В разделе «Средства» выделены наименование частей урока.

4. Упражнения записаны в соответствии с гимнастической терминологией.

5. Дозировка определяется в любых показателях, но с учетом наиболее полной характеристики показателей объема и интенсивности нагрузки.

6. Для каждого задания разработаны приемы по организационно- методическому обеспечению.

7. Учебные задания представлены в таком порядке, в каком они будут выполняться на уроке физкультуры.

Оценка «5» или при рейтинговой системе 5 баллов Цели и задания практического занятия достигнуты в полном объеме, отчетный материал оформлен, показано глубокое знание материала

Оценка «4» или при рейтинговой системе 4 балла Цели и задания практического занятия в основном достигнуты, отчетный материал оформлен с незначительными замечаниями, показано знание материала

Оценка «3» или при рейтинговой системе 3 балла Цели и задания практического занятия в основном достигнуты, имеются замечания по оформлению материала, показано слабое знание материала

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

1. Предмет, задачи и место плавания в физическом воспитании населения.
2. История развития плавания. Виды плавания и их краткая характеристика. Участие советских, российских пловцов в международных соревнованиях.
3. Организация и проведение соревнований по плаванию. Пропаганда соревнований. Роль общественного актива в организации и проведении соревнований. Организация и правила проведения соревнований по плаванию. Работа судейской коллегии. Положение о соревновании. Организационная работа по подготовке естественного и искусственного водоема.
4. Основы техники спортивного плавания. Сведения о развитии техники. Общая схема движений в спортивных способах плавания. Силы, действующие на пловца при плавании. Характеристика основных элементов техники: гребок руками, удар ногами, скольжение.

5. Основы обучения в плавании.
6. Температурные нормы при занятиях плаванием. Подводящие упражнения на суше, упражнения для освоения с водой, учебные прыжки в воду. Применение специально-подводящих и специально-подготовительных упражнений. Особенности методики обучения в зависимости от пола и возраста учащихся.
7. Формы организации работы и занятий по плаванию. Внеурочные формы занятий. Организованные занятия: урок по плаванию, занятия в оздоровительном лагере, занятия по плаванию с населением на платной основе, праздники и развлечения. Самостоятельные групповые занятия. Индивидуальные занятия. Взаимосвязь отдельных форм занятий по плаванию.
8. Основы системы подготовки в плавании.
9. Методы тренировки: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный и соревновательный. Круговая тренировка и игровой метод. Варианты и сочетания методов. Подготовленность и спортивная форма пловца. Периодизация круглогодичной тренировки. Педагогический контроль и самоконтроль. Этапы многолетней подготовки пловца.
10. Техника и методика обучения способу плавания кроль на груди. Последовательность обучения кролю на груди. Специальные упражнения пловца и методика их применения. Имитация кроля на груди на суше и в воде. Имитация кроля на груди с разделением на элементы медленно под счет, под команду.
11. Техника и методика обучения способу плавания кроль на спине. Последовательность обучения кролю на спине. Специальные упражнения пловца и методика их применения. Имитация кроля на спине на суше и в воде. Имитация кроля на спине с разделением на элементы медленно под счет, под команду.
12. Техника и методика обучения способу плавания брасс. Последовательность обучения брассу. Специальные упражнения пловца и методика их применения. Имитация брасса на суше и в воде. Имитация брасса с разделением на элементы медленно под счет, под команду.
13. Организация и проведение соревнований по плаванию. Классификация соревнований. Планирование соревнований, календарный план и положение о соревнованиях. Подготовка и организация соревнований. Проведение соревнований по плаванию. Организация и проведение соревнований в школе.
14. Плавание в программе Олимпийских игр. Сравнительный анализ выступления отечественных и зарубежных пловцов на летних Олимпийских играх.
15. Игры и игровые задания на уроках по плаванию. Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде. Игры, способствующие овладению навыком погружения головы в воду. Игры с всплыванием и лежанием на воде. Игры, способствующие овладению навыком дыхания. Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду. Игры, способствующие овладению навыком скольжения в воде. Игры с мячом, игры и эстафеты, способствующие закреплению необходимых навыков, игры в работе с новичками, страдающими водобоязнью, игры, направленные на совершенствование отдельных элементов техники спортивного плавания, игры с элементами прикладного плавания, развлечения и аттракционы в воде.

Примерные темы рефератов по дисциплине «Плавание с методикой преподавания»

1. Зарождение спортивного плавания. Первые официальные соревнования.
2. Развитие плавания в России.
3. Современное состояние плавательного спорта в мире.
4. Эволюция спортивных способов плавания.
5. Техника безопасности на занятиях по плаванию.
6. Оздоровительное значение плавания.
7. Спортивное значение плавания.
8. Прикладное значение плавания.
9. Классификация плавания, место и значение плавания в системе физического воспитания. Программы обучения плаванию.

10. Плавание как учебная и научная дисциплина. Понятия: техника плавания, движитель, угол атаки, шаг пловца, темп и ритм.
11. Статическое плавание, действие сил на неподвижное тело.
12. Закон Архимеда. Плавуемость тела, факторы, определяющие плавуемость. Виды плаваемости. Причины изменения положения тела в воде.
14. Причины несчастных случаев на воде, влияние плаваемости на технику плавания.
15. Динамическое плавание. Внутренние и внешние силы, действующие на пловца.
16. Общее сопротивление телу пловца, параметры, определяющие сопротивление.
17. Сопротивление силы трения и вихреобразное сопротивление.
18. Волнообразное и волновое сопротивление.
19. Подъемная сила, механизмы ее создания.
20. Сила тяги, механизмы ее создания.
21. Основные характеристики рабочих движений в плавании.
22. Взаимодействие внешних и внутренних сил при плавании, их анализ и синтез; правило параллелограмма.
23. Техника плавания, основные параметры спортивной техники плавания.
24. Структура техники спортивного плавания, основные факторы, влияющие на технику.

Вопросы к экзамену по дисциплине «Плавание с методикой преподавания» (1 семестр)

1. История происхождения развития плавания.
2. Плавание - жизненно важный навык
3. Классификация плавания: массовое, спортивное, прикладное, нормативное, оздоровительное, лечебное, игры и развлечения на воде.
4. Виды спорта, в которые входит плавание. Характерные особенности плавания как вида спорта.
5. Место и значение плавания в системе физического воспитания
6. Меры безопасности и профилактики несчастных случаев при занятиях плаванием
7. Виды плаваемости. Причины изменения положения тела в воде. Влияние плаваемости на технику плавания.
8. Динамическое плавание. Внутренние и внешние силы, действующие на пловца.
9. Общее сопротивление телу пловца, параметры, определяющие сопротивление.
10. Сопротивление силы трения и вихреобразное сопротивление. Волнообразное и волновое сопротивление.
11. Подъемная сила, механизмы ее создания. Сила тяги, механизмы ее создания.
12. Основные характеристики рабочих движений в плавании.
13. Взаимодействие внешних и внутренних сил при плавании, их анализ и синтез; правило параллелограмма.
14. Техника плавания, основные параметры спортивной техники плавания.
15. Структура техники спортивного плавания, основные факторы, влияющие на технику.
16. Подготовительные упражнения для освоения с водой
17. Основные методы и средства обучения плаванию, особенности их применения.
18. Ошибки при обучении плаванию, их градация: последовательность действий преподавателя при объяснении плавательных упражнений.
19. Методические приемы, используемые при обучении плаванию.
20. Особенности использования методики обучения в различных возрастных группах (дошкольный, младший школьный, средний, старший школьный и взрослые люди).
21. Последовательность обучения спортивных способов плавания; ОРУ, СПУ на занятиях по плаванию.
22. Обучение облегченными способами плавания, целесообразность обучения в различных возрастных группах.
23. Начальное обучение плаванию, последовательность, методические приемы, средства.
24. Техника плавания кроль на груди.

25. Техника плавания кроль на спине.
26. Техника плавания брасс.
27. Техника плавания баттерфляй.
28. Методика обучения кролю на спине. Методика обучения кролю на груди.
29. Методика обучения брассу.
30. Методика обучения баттерфляю.
31. Типичные ошибки при обучении плаванию баттерфляем и способы их исправления.
32. Типичные ошибки при обучении плаванию брассом и способы их исправления.
33. Типичные ошибки при обучении плаванию кролем на груди и способы их исправления.
34. Типичные ошибки при обучении плаванию кролем на спине и способы их исправления.
35. Техника плавания на боку.
36. Методика обучения стартам. Типичные ошибки и пути их исправления
37. Методика обучения поворотам. Типичные ошибки и пути их исправления.
38. Урок по плаванию, его задача, типы уроков.
39. Структура, особенности использования методических приемов и средств обучения на уроке.
40. Место игр и игровых заданий в структуре урока

Вопросы к экзамену по дисциплине «Плавание с методикой преподавания» (2 семестр)

1. Плавание в системе дополнительного образования.
2. Система обучения спортивным способам плавания
3. Специальные упражнения пловца на суше
4. Специальные упражнения пловца в водной среде
5. Содержание спортивной подготовки пловца
6. Упражнения для изучения и совершенствования техники плавания
7. Совершенствование техники плавания способом брасс
8. Совершенствование техники плавания способом баттерфляй (дельфин)
9. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди
10. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине
11. Основные стороны спортивной подготовленности пловца
12. Техническая подготовленность пловца
13. Физическая подготовленность пловца
14. Психологическая и тактическая подготовленность пловца
15. Основные средства и методы подготовки пловца
16. Планирование и организация начальной тренировки в плавании
17. Этап предварительной спортивной тренировки
18. Этап базовой подготовки в плавании
19. Оздоровительное плавание и кондиционная тренировка
20. Этап углубленной спортивной специализации (формы, средства, методы подготовки)
21. Этап спортивного совершенствования (формы, средства, методы)
22. Выбор и подготовка места купания и проведения занятий по плаванию
23. Подвижные игры на воде, их классификация.
24. Особенности использования игр при обучении плаванию, продолжительность игр.
25. Подготовка и проведение соревнований по плаванию
26. Основная документация соревнований по плаванию
27. Организация и проведение школьных соревнований
28. Состав судейской коллегии: права и обязанности судей, секундометристов, судей на финише.
29. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей при участниках, стартеров.
30. Правила соревнований: вольный стиль, кроль на спине.
31. Организация и правила соревнований по плаванию в ДЮСШ.

32. Организация и проведение водных праздников (на примере праздника Нептуна)
33. Плавание в экстремальных условиях
34. Спасение тонущих (последовательность действий при спасении тонущих вплавь)
35. Спасательные средства и их применение
36. Последовательность действий при спасении тонущих в зимнее время
37. Оказание первой помощи при утоплении
38. Преодоления водных преград
39. Техника и методика обучения прикладному плаванию
40. Занятие плавание с детьми грудного возраста

9. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

а) литература

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: <https://urait.ru/bcode/540918/p.1> (дата обращения: 03.04.2024).
2. Бакшеев, М. Д. Построение микроциклов в спортивном плавании : учебное пособие / М. Д. Бакшеев, А. С. Казызаева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 96 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109710.html> (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
3. Бачин, В. П. Возрастные закономерности формирования скоростных возможностей при плавании спортивными способами и методика их воспитания в многолетней подготовке пловца : учебное пособие / В. П. Бачин. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2001. — 26 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65020.html> (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
4. Герасимов, С. Н. Основы безопасности на учебных занятиях по плаванию в вузе : учебное пособие / С. Н. Герасимов, Е. В. Волкова. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2012. — 36 с. — ISBN 978-5-7782-1986-1. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/44677.html> (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
5. Гречанов, П. Б. Физическая культура. Плавание способом брасс : учебное пособие / П. Б. Гречанов, М. В. Зуева, Т. А. Ходакова. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2016. — 43 с. — ISBN 978-5-7782-3132-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/91574.html> (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
6. Гумеров, Р. А. Теория и методика обучения плаванию : учебное пособие / Р. А. Гумеров. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2015. — 64 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/70485.html> (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/70485>
7. Переверзева, И. В. Оздоровительное плавание в вузе : учебно- методическое пособие / И. В. Переверзева, А. И. Ушников, О. В. Арбузова. — Ульяновск : Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015. — 152 с. — ISBN 978-5-86045-784-3. — Текст : электронный // Цифровой

- образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/59171.html> (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
8. Петрова, Н. Л. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом / Н. Л. Петрова, В. А. Баранов. — Москва : Человек, 2013. — 148 с. — ISBN 978-5-906131-07-2. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/27584.html> (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
9. Плавание : учебно-методическое пособие / под редакцией С. Ю. Махов. — Орел : Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 40 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65713.html> (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
10. Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/540920> (дата обращения: 04.04.2024).
11. Плавание. Кроль на груди : учебное пособие / М. В. Зуева, С. Н. Герасимов, А. К. Зырянова, П. Б. Гречанов. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2020. — 86 с. — ISBN 978-5-7782-4123-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/98725.html> (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
12. Правила вида спорта «Плавание» : приказ Министерства спорта РФ от 17 августа 2018 г. № 728. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 56 с. — ISBN 978-5-4487-0868-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123588.html> (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
13. Савельева, О. Ю. Основы начального обучения плаванию : учебное пособие / О. Ю. Савельева. — Москва : Московский городской педагогический университет, 2012. — 180 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/26546.html> (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
14. 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. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11277-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 1 — URL: <https://urait.ru/bcode/540919> (дата обращения: 03.04.2024).
15. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева, Е. С. Жукова, М. Д. Бакшеев. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. — 120 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74280.html> (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей
16. Теория и методика плавания : учебно-методическое пособие / составители Л. В. Сунагатова, А. С. Шемереко. — Мурманск : МАГУ, 2022. — 75 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/266099> (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
17. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «плавание» : приказ Министерства спорта РФ от 1 июня 2021 г. № 391. — 2-е изд. — Саратов : Вузовское образование, 2022. — 25 с. — ISBN 978-5-4487-0891-6. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/123627.html> (дата обращения: 03.04.2024). — Режим

доступа: для авторизир. пользователей

18. Франченко, А. С. Техническая подготовка юных пловцов на основе оптимизации движений в целостной структуре спортивных способов плавания : учебное пособие / А. С. Франченко, Е. Н. Мироненко, В. В. Сухинин. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2008. — 94 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65041.html> (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

19. Чертов, Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание) : учебное пособие / Н. В. Чертов. — Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2012. — 136 с. — ISBN 978-5-9275-1044-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/46979.html> (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

20. Шулаков, А. В. Технология овладения навыками плавания : учебно-методическое пособие / А. В. Шулаков, С. Г. Сушкова, Е. В. Минская. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИИХ», 2019. — 66 с. — ISBN 978-5-7014-0946-8. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106159.html> (дата обращения: 03.04.2024). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: <https://doi.org/10.23682/106159>

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

№	Наименование	Описание
1	Операционная система Linux	GNU-лицензия (GNU General Public License)
2	Электронная библиотечная система «IPRbooks» www.iprbookshop.ru	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами
3	Электронная библиотечная система «Юрайт» www. https://urait.ru	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами
4	Электронная библиотечная система «Лань» https://e.lanbook.com/book	В ЭБС предоставлен доступ к изданиям по всем основным направлениям знаний (естественным, техническим, медицинским, общественным и гуманитарным наукам). ЭБС предназначена для использования в процессе обучения в высшей школе, как студентами и преподавателями, так и специалистами
5	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	Российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования

в) профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№	Наименование	Описание
---	--------------	----------

1	Google Scholar	Поисковая система по полным текстам научных публикаций всех форматов и дисциплин
2	Спортивная Россия http:// old.infosport.ru/xml/t/default.xml	Национальная информационная сеть

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия по дисциплине проводятся в специальных помещениях представляющих собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, а также текущего контроля и промежуточной аттестации.

Практические (лабораторные занятия) проводятся в плавательном бассейне, где имеется все необходимое оборудование и инвентарь для проведения практических (лабораторных занятий) по плаванию с методикой преподавания, в соответствии с программой дисциплины.

Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации для большой аудитории. Все помещения, в которых проводятся занятия, соответствуют действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам.

Каждый обучающийся обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно- библиотечным системам и к электронной информационно-образовательной среде университета.

Перечень материально- технического обеспечения включает лекционные аудитории (оборудованные видеопроекторным оборудованием для презентаций, средствами звуковоспроизведения, экраном и имеющие выход в сеть в Интернет), помещения для проведения практических занятий (оборудованные учебной мебелью), библиотеку (имеющую рабочие места для студентов, оснащенные компьютерами с доступом к базам данных и сети Интернет), компьютерные классы. Учебный процесс обеспечен необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется в помещениях, оснащенных компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно- образовательную среду университета».