

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 16.12.2024 10:01:38

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e576f11a8049b110892af53989426426538bf575a454e37789



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования

«Благовещенский государственный педагогический университет»

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа дисциплины

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан факультета физической  
культуры и спорта  
ФГБОУ ВО «БГПУ»

 Р.В. Федоров

«30» сентября 2024 год

Рабочая программа дисциплины

**ПЛАВАНИЕ**

Направление подготовки

**49.03.02 - ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ  
ЗДОРОВЬЯ (АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)**

Профиль

**«АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

Уровень высшего образования

**БАКАЛАВРИАТ**

Принята на заседании кафедры  
физического воспитания и спорта  
(протокол № 7 от «23» марта 2019 г.)

Благовещенск 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....</b>	<b>6</b>
<b>3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) .....</b>	<b>8</b>
<b>4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....</b>	<b>11</b>
<b>5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....</b>	<b>13</b>
<b>6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА .....</b>	<b>18</b>
<b>7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....</b>	<b>32</b>
<b>8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....</b>	<b>32</b>
<b>9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ.....</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА.....</b>	<b>34</b>
<b>11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ.....</b>	<b>35</b>

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

**Цель дисциплины:** сформировать у студентов систематизированные знания в области теории и методики плавания в том числе с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья. В соответствии с поставленной целью в программе реализуются следующие задачи:

- формирование у студентов специальных знаний в области плавания, в том числе возможности использования средств плавания с лицами с ограниченными возможностями здоровья;
- развитие психомоторных способностей, необходимых для успешного овладения способами плавания;
- создание представления об особенностях работы по плаванию с различными возрастными группами;
- формирование организаторских способностей и обогащение профессиональных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной педагогической деятельности.

## 1.2 Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина (Б1.О.23.03) «Плавание» относится к обязательным дисциплинам вариативной части профессионального цикла (модулей) основной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура)» профиль «Адаптивное физическое воспитание».

**1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:** ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14, ПК-1, ПК-2, ПК-3:

- **ОПК – 1.** Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья, индикаторами достижения которой является:

• ОПК - 1.1 Применяет в профессиональной деятельности современные средства, методы, приемы, технические средства для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения занимающихся.

• ОПК - 1.2 Проводит физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

- **ОПК – 13.** Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся, индикаторами достижения которой является:

• ОПК - 13.1 Умеет планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей;

• ОПК – 13.2 Воспринимает с позиций достижений психолого-педагогической и социологической науки и передовой практики коллектив и индивидуальные особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья в процессе занятий тем или иным видом адаптивной физической культуры и использует полученную информацию при планировании и построении занятий;

- **ОПК – 14.** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь, индикаторами достижения которой является:

• ОПК – 14.1 Понимает значимость обеспечения безопасности при занятиях физической культурой и спортом с людьми с ограниченными возможностями здоровья;

• ОПК – 14.2 Демонстрирует соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, обеспечивая профилактику травматизма, показывает навыки оказания первой помощи.

**-ПК-1.** Способен осуществлять педагогическую деятельность по организации образовательного процесса в образовательных организациях различного уровня лиц с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов, в процессе адаптивного физического воспитания.

- ПК-1.1 Осуществляет образовательную деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов основного общего и среднего общего образования.
- ПК-1.2 Участвует в разработке программы развития образовательной организации в целях повышения эффективности её функционирования.
- ПК-1.3 Применяет современные психолого-педагогические технологии в образовательном процессе.
- ПК-1.4 Организует внеурочную деятельность обучающихся.
- ПК-1.5 Использует современные формы и методы воспитательной работы, проектирует и реализует воспитательные программы.
- ПК-1.6 Диагностирует поведенческие особенности обучающихся.
- ПК-1.7 Разрабатывает программы индивидуального развития учащихся.

**-ПК-2.** Способен планировать и организовывать работу по проведению групповых и индивидуальных занятий по адаптивной физической культуре с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, включая инвалидов

- ПК - 2.1 Анализирует данные для разработки и реализации планов занятий по общей и специальной подготовке с лицами с ограниченными возможностями здоровья
- ПК-2.2 Осуществляет тренировочную и образовательную деятельность в соответствии с технологиями дифференцированного, развивающего обучения, осуществлять компетентный подход в отношении лиц с отклонениями в состоянии здоровья всех возрастных групп.
- ПК-2.3 Применяет знания, практические и методические умения в области лечебной физкультуры и массажа, технологий оздоровления различных систем организма человека для работы с людьми с отклонениями в состоянии здоровья различных возрастных и нозологических групп в адаптивном физическом воспитании.

**-ПК-3.** Способен развивать психические и физические качества лиц с отклонениями в состоянии здоровья с учетом возрастных особенностей, сенситивных периодов развития, этиологии и патогенеза заболеваний

- ПК - 3.1 Оценивает эффективность применяемых методов оздоровительной физической культуры и методов спортивной тренировки в адаптивной культуре и спорте в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп, разработка путей совершенствования работы в данном направлении;
- ПК – 3.2 Разрабатывает краткосрочные и среднесрочные планы проведения мероприятий досугового и оздоровительного характера для лиц с ограниченными возможностями здоровья (включая инвалидов) всех возрастных и нозологических групп.

**1.4 Перечень планируемых результатов обучения.** В результате изучения дисциплины студент должен:

- **знать:**

- основы техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов, а также требования к ее рациональным вариантам;
- основные принципы, средства и методы обучения в плавании;
- факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по плаванию;
- особенности обучения плаванию лиц с ограниченными физическими возможностями;
- основные приемы спасения тонущих и оказания первой доврачебной помощи пострадавшим на воде.

**- уметь:**

- выполнять упражнения, входящие в программу дисциплины;
- формулировать конкретные задачи преподавания плавания в соответствии с содержанием действующих программ, спецификой контингента занимающихся и имеющихся условий для занятий;
- оценивать эффективность занятий плаванием, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения;
- планировать содержание занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, нацио-нальных, религиозных особенностей
- планировать и проводить мероприятия по профилактике несчастных случаев на воде, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим.

**-владеть:**

- методикой обучения спортивным способам плавания, стартам и поворотам;
- способами подбора и применения на занятиях плаванием, адекватно поставленным задачам, современным научно-обоснованным средствам и методам обучения и организационными приемами работы с занимающимися;
- навыками планирования содержания занятий и других форм использования физических упражнений с учетом возраста, пола, нозологических форм заболеваний занимающихся, санитарно-гигиенических основ образовательной деятельности, климатических, национальных, религиозных особенностей;
- умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья двигательными действиями, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры;
- методикой организации и проведения занятий плаванием в различных звеньях системы физического воспитания;

навыками использования плавания в рекреационной деятельности.

**1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Плавание» составляет 6 зачетных единиц (далее ЗЕ)(216ч.).**

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
1.	Плавание	1	2	72	2
2.	Плавание	2	4	144	4

**Общая трудоемкость дисциплины «Плавание» составляет 6 зачётных единиц.**

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

**1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности**

**Объем дисциплины и виды учебной деятельности (очная форма обучения)**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
--------------------	-------------	----------

		<b>2</b>	<b>4</b>
Общая трудоемкость	216	72	144
Контактная работа	90	44	46
Аудиторные занятия	90	44	46
Лекции	8	4	4
Лабораторные занятия	82	40	42
Самостоятельная работа	90	28	62
Вид итогового контроля	36	Зачет с оценкой	экзамен (36)
Интерактив	28	14	14

## 2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2.1 Очная форма обучения

#### Учебно-тематический план

№	Наименование тем (разделов)	Всего часов	Аудиторные занятия		С/р
			лекции	лабор.	
1.	Возникновение, развитие и современное состояние плавания	6	2	1	3
2.	Характеристика дисциплины «Плавание». Классификация и терминология плавания. Спортивное плавание, водные виды спорта	6	2	1	3
3.	Основы техники спортивного и прикладного плавания	12	4	2	6
4.	Техника и методика обучения способам плавания, стартов и поворотов	8	-	4	4
5.	Техника и методика обучения способам плавания (начальное обучение плаванию)	8	-	4	4
6.	Техника и методика обучения способам плавания (облегченные способы плавания)	12	-	6	6
7.	Техника и методика обучения способам плавания (кроль на груди)	20	-	10	10
8.	Техника и методика обучения способам плавания (кроль на Экзамен спине)	16	-	8	8
9.	Техника и методика обучения способам плавания (брасс)	20	-	10	10
10.	Техника и методика обучения способам плавания (баттерфляй)	16	-	8	8
11.	Техника и методика обучения способам плавания (старты и повороты)	16	-	8	8
12.	Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания -	16	-	8	8
13	Организация занятий по плаванию людьми имеющими ограничения в состоянии здоровья	16	-	8	8
14	Игры и развлечения на воде. Организация соревнований и праздников на воде	12	-	4	8
	Экзамен	36	-		
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>8</b>	<b>82</b>	<b>90</b>

#### Интерактивное обучение по дисциплине

№	Наименование тем (разделов)	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
1.	Возникновение, развитие и современное состояние плавания	ЛК	Лекция - визуализация	2
2.	Характеристика дисциплины «Плавание». Классификация и терминология плавания. Спортивное плавание, водные виды спорта	ЛК	Лекция - визуализация	2
3.	Основы техники спортивного и прикладного плавания	ЛК	Лекция - визуализация	2
4.	Техника и методика обучения способам плавания, стартов и поворотов	ЛБ	Работа в малых группах	2
5.	Техника и методика обучения способам плавания (начальное обучение плаванию)	ЛБ	Работа в малых группах	2
6.	Техника и методика обучения способам плавания (облегченные способы плавания)	ЛБ	Работа в малых группах	2
7.	Техника и методика обучения способам плавания (кроль на груди)	ЛБ	Работа в малых группах	2
8.	Техника и методика обучения способам плавания (кроль на спине)	ЛБ	Работа в малых группах	2
9.	Техника и методика обучения способам плавания (брасс)	ЛБ	Работа в малых группах	2
10.	Техника и методика обучения способам плавания (баттерфляй)	ЛБ	Работа в малых группах	2
11.	Техника и методика обучения способам плавания (старты и повороты)	ЛБ	Работа в малых группах	2
12.	Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания	ЛБ	Работа в малых группах	2
13.	Организация занятий по плаванию с людьми имеющими ограничения в состоянии здоровья	ЛК	Просмотр и обсуждение видеофильма	2
14.	Игры и развлечения на воде. Организация соревнований и праздников на воде	ПР	Работа в малых группах	2
<b>ИТОГО</b>			28 ч.	

### 3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)

#### **Тема 1. Возникновение, развитие и современное состояние плавания**

История возникновения плавания. Плавание на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Современное состояние плавания. Общие представления о паралимпийском и сурдлимпийском плавании. Цели и задачи спортивной подготовки лиц с ограниченными физическими возможностями. Факторы, определяющие рациональное плавание.

#### **Тема 2. Характеристика дисциплины «Плавание». Классификация и терминология плавания. Спортивное плавание, водные виды спорта**

Плавание, классификация плавания, спортивное плавание, учебная дисциплина, техника плавания, свойства воды, двигательные действия.

Плавание - жизненно полезный навык. Классификация плавания: массовое, спортивное, прикладное, нормативное, оздоровительное, лечебное, игры и развлечения. 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 и профессиональной школах, летних оздоровительных лагерях, средних и высших учебных заведениях. Плавание - как учебная и научная дисциплина.

Водные виды спорта.

### **Тема 3. Основы техники спортивного и прикладного плавания**

Особенности водной среды. Понятия о технике плавания. Основные факторы, определяющие технику плавания. Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами, как в кроле па груди и в кроле на спине, и одновременных движениях руками без выноса из воды. Упражнения, основанные па 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 па спине, и одновременных движениях руками без выноса их из 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 воды. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.

Плавание на боку: движения ногами; движения руками; дыхание; сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом на боку: а) на суше; б) в воде. Методика обучения плаванию на боку. Помощь пострадавшему. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор. Доврачебная помощь. Спасательные средства, правила их применения.

### **Тема 4. Техника и методика обучения способам плавания, стартов и поворотов**

Выбор и подготовка мест для проведения занятий по плаванию (анализ воды, состояние дна, глубина водоема, скорость течения, окружающая водоем среда). Устройство мостиков, поворотных щитов, дорожек для плавания, мест для занятий на берегу.

Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличия инвентаря и оборудования). Средства и методы начального обучения плаванию разновозрастных групп населения. Дозировка упражнений при различной направленности урока. Разновидности учета и оценки уровня подготовленности учащихся. Особенности занятий с людьми различного возраста и пола. Общие правила предупреждения и исправления ошибок. Правила без-опасности, меры по предупреждению травматизма при занятиях плаванием. Врачебно - педагогический контроль на уроке плавания.

### **Тема 5. Техника и методика обучения способам плавания (начальное обучение плаванию)**

Общая характеристика способов плавания. Положение тела, фазовая структура движений ног и рук. Механизм гребковых движений рук и ног. Схема последовательности методики обучения.

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.

### **Тема 6. Техника и методика обучения способам плавания (облегченные способы плавания)**

Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами, как в кроле па груди и в кроле на спине, и одновременных движениях руками без выноса из воды. Упражнения, основанные па 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 па спине, и одновременных

движениях руками без выноса их из 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 воды.

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.

#### **Тема 7. Техника и методика обучения способам плавания (кроль на груди)**

Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое изучение. Методика обучения кролю на груди.

#### **Тема 8. Техника и методика обучения способам плавания (кроль на спине)**

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.

Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде. Методика обучения кролю на спине.

#### **Тема 9. Техника и методика обучения способам плавания (брасс)**

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое изучение.

Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде. Методика обучения брассу.

#### **Тема 10. Техника и методика обучения способам плавания дельфин (баттерфляй)**

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.

Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) на воде. Методика обучения способу плавания дельфин.

#### **Тема 11. Техника и методика обучения способам плавания (старты и повороты)**

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники старта. Методика обучения стартам.

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.

Поворот вращением открытого типа. Поворот вращением закрытого типа. Простой открытый поворот при плавании на спине Поворот маятником. Скоростной поворот.

Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники выполнения поворотов. Методика обучения поворотам.

#### **Тема 12. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания**

Основные принципы оздоровительной и коррекционной работы. Воздействие плавания на человека. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности. Показания и противопоказания к занятиям плаванием. Организация занятий. Основы методики оздоровительной и коррекционной работы по плаванию. Плавание и водные процедуры в системе закаливания. Основные направления и задачи рекреационного плавания. Виды рекреационного плавания. Методика построения занятий. Использование игровых форм на воде. Особенности организации и проведения занятий для разновозрастной категории

населения. Нетрадиционные формы организации занятий на воде. Построение тренировочных программ и их индивидуализация.

Использование плавания в рекреационной деятельности. Характеристика. Особенности проведения занятий.

Характеристика аквафитнеса (гидроаэробика, гидрошейпинг, кондиционная тренировка и др.).

### **Тема 13. Организация занятий по плаванию с людьми имеющими ограничения в состоянии здоровья**

Оздоровительное плавание при различных заболеваниях и патологиях.

Противопоказания для занятий. Понятие о физической нагрузке и ее тренировочном эффекте. Адаптация к физическим нагрузкам. Виды подготовки в спортивном плавании.

Учёт особенности физического

психического развития лиц имеющих нарушения в состоянии здоровья. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Задачи и содержание этапов многолетней спортивной подготовки лиц с ограниченными физическими возможностями.

### **Тема 14. Игры и развлечения на воде. Организация соревнований и праздников на воде**

Демонстрация. Практическое ознакомление. Методика обучения игре и методика проведения.

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 развитию умения выполнять прыжки в воду. Игры, способствующие овладению навыком скольжения в воде. Игры с мячом Игры и эстафеты, способствующие закреплению необходимых навыков плавания. Игры, направленные на совершенствование отдельных элементов техники спортивного плавания. Игры в работе с новичками, страдающими водобоязнью. Игры с элементами прикладного плавания. Развлечения и аттракционы в воде.

Подготовка места проведения соревнований по плаванию. Основная документация. Состав судейской коллегии. Правила соревнований по плаванию. Организация и проведение водных праздников.

## **4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

При изучении дисциплины следует обратить особое внимание на подготовку к водной среде. Обратить внимание на особенности обучения и воспитания физических качеств для освоения техники плавания различными способами.

Важной особенностью практических занятий является активное участие самих обучающихся в изучении рассматриваемого материала. Результаты индивидуальной и самостоятельной работы реализуются при подготовке реферата на практических занятиях, во время проведения занятий в интерактивных формах (групповая работа).

На практических занятиях оцениваются и учитываются все виды активности обучающихся: освоение практических навыков.

Некоторые занятия построены на основе разбора конкретных ситуаций, подобранных таким образом, чтобы соединить теорию и практику в рамках рассматриваемой темы учебного курса. Ситуации снабжены подробными заданиями, на которые обучающиеся должны их выполнить в ходе проведения занятия. Ситуации выдаются преподавателем непосредственно на занятии.

Самостоятельная работа более эффективна, если она парная или в ней участвуют несколько человек. Групповая работа усиливает фактор мотивации и взаимной интеллек-

туальной активности, повышает эффективность познавательной деятельности студентов благодаря взаимному контролю.

Участие партнера существенно перестраивает психологию студента. В случае индивидуальной подготовки студент субъективно оценивает свою деятельность как полноценную и завершенную, но такая оценка может быть ошибочной.

При групповой индивидуальной работе происходит групповая самопроверка с последующей коррекцией преподавателя. Это второе звено самостоятельной учебной деятельности обеспечивает эффективность работы в целом.

При достаточно высоком уровне самостоятельной работы студент сам может выполнить индивидуальную часть работы и продемонстрировать ее партнеру-сокурснику.

#### **Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине**

№	Наименование раздела (темы)	Формы / виды самостоятельной работы	Количество часов в соответствии с тематическим планом
1	Возникновение, развитие и современное состояние плавания	Чтение специальной литературы Подготовка реферата	3
2	Характеристика дисциплины «Плавание». Классификация и терминология плавания. Спортивное плавание, водные виды спорта	Поиск материалов в библиотеках и в сети Интернет Подготовка реферата	3
3	Основы техники спортивного и прикладного плавания	Чтение специальной литературы Подготовка реферата	6
4	Техника и методика обучения способам плавания, стартов и поворотов	Чтение специальной литературы	4
5	Техника и методика обучения способам плавания (начальное обучение плаванию)	Чтение специальной литературы	4
6	Техника и методика обучения способам плавания (облегченные способы плавания)	Чтение специальной литературы	6
7	Техника и методика обучения способам плавания (кроль на груди)	Чтение специальной литературы	10
8	Техника и методика обучения способам плавания (кроль на спине)	Чтение специальной литературы	8
9	Техника и методика обучения способам плавания (брасс)	Чтение специальной литературы	10
10	Техника и методика обучения способам плавания (баттерфляй)	Чтение специальной литературы	8
11	Техника и методика обучения способам плавания (старты и	Чтение специальной литературы	8

	повороты)		
12	Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания	Чтение специальной литературы	8
13	Организация занятий по плаванию с людьми имеющими ограничения в состоянии здоровья	Чтение специальной литературы Разработка конспекта	8
14	Игры и развлечения на воде. Организация соревнований и праздников на воде	Разработка конспекта	8
	<b>ИТОГО</b>		<b>90</b>

## 5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### Тема 1. Возникновение, развитие и современное состояние плавания

#### Содержание

1. История возникновения плавания.
2. Плавание на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
3. Современное состояние плавания.
4. Общие представления о паралимпийском и сурдлимпийском плавании.
5. Цели и задачи спортивной подготовки лиц с ограниченными физическими возможностями. Факторы, определяющие рациональное плавание.

#### Литература:

1. Викулов А.Д. Плавание: учеб.пособие для студ. высш. учебн. заведений / А.Д. Викулов. - М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003. - 368 с.
2. Спортивное плавание: путь к успеху / под ред. В.Н. Платонова в 2-х. книгах. [Электронный ресурс] - Электрон.дан. - М.: Советский спорт, 2012. - 480 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/11820>
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб.для студ. вузов / под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 272 с. - (Высшее образование. Бакалавриат)
4. Назаренко, Людмила Дмитриевна. Оздоровительные основы физических упражнений: [учеб.пособие] / Л. Д. Назаренко. - М. :Владос, 2002. - 238, [2] с. - (Библио-тека учителя физической культуры).
5. Рипа, Михаил Дмитриевич. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учеб.пособие для студ. вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - М. : КНОРУС, 2011. -370 с.

### Тема 2. Характеристика дисциплины «Плавание». Классификация и терминология плавания. Спортивное плавание, водные виды спорта

#### Содержание

1. Плавание, классификация плавания, спортивное плавание, учебная дисциплина, техника плавания, свойства воды, двигательные действия.
2. Плавание - жизненно полезный навык. Классификация плавания: массовое, спортивное, прикладное, нормативное, оздоровительное, лечебное, игры и развлечения. Виды спорта, в которые входит плавание.
3. Характерные особенности плавания как вида спорта.
4. Место и значение плавания в системе физического воспитания. Плавание в Единой Всероссийской спортивной классификации.
5. Плавание в детских дошкольных учреждениях, общеобразовательной и профессиональной школах, летних оздоровительных лагерях, средних и высших учебных заведениях.
6. Плавание - как учебная и научная дисциплина.
7. Водные виды спорта.

#### Литература:

1. Викулов А.Д. Плавание: учеб.пособие для студ. высш. учебн. заведений / А.Д. Викулов. - М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003. - 368 с.
2. Спортивное плавание: путь к успеху / под ред. В.Н. Платонова в 2-х. книгах. [Электронный ресурс] - Электрон.дан. - М.: Советский спорт, 2012. - 480 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/11820>
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб.для студ. вузов / под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 272 с. - (Высшее образование. Бакалавриат)
4. Назаренко, Людмила Дмитриевна. Оздоровительные основы физических упражнений: [учеб.пособие] / Л. Д. Назаренко. - М. :Владос, 2002. - 238, [2] с. - (Библио-тека учителя физической культуры).

5. Рипа, Михаил Дмитриевич. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учеб.пособие для студ. вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - М. : КНОРУС, 2011. -370 с.

### **Тема 3. Основы техники спортивного и прикладного плавания**

#### **Содержание**

1. Особенности водной среды. Понятия о технике плавания. Основные факторы, определяющие технику плавания.
2. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов типа зарядки.
3. Упражнения специальной направленности: с преимущественным воздействием на группы мышц, принимающих основную нагрузку при плавании различными способами, по большим амплитудам и траекториям, имитирующим траекторию гребковых движений, с определённым положением кисти.
4. Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами, как в кроле па груди и в кроле на спине, и одновременных движениях руками без выноса из воды.
5. Упражнения, основанные па движениях ногами, как при плавании брассом (в том числе, на спине), и одновременных движениях руками без выноса их из воды.
6. Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании дельфином на груди и па спине, и одновременных движениях руками без выноса их из воды.
7. Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами, как в кроле па груди и в кроле на спине, и попеременных движениях руками без выноса их из воды.
8. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.
9. Плавание на боку: движения ногами; движения руками; дыхание; сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации.
10. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом на боку: а) на суше; б) в воде.
11. . Методика обучения плаванию на боку.
12. Помощь пострадавшему. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор.
13. Доврачебная помощь.
14. Спасательные средства, правила их применения.

#### **Литература:**

1. Викулов А.Д. Плавание: учеб.пособие для студ. высш. учебн. заведений / А.Д. Викулов. - М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003. - 368 с.
2. Спортивное плавание: путь к успеху / под ред. В.Н. Платонова в 2-х. книгах. [Электронный ресурс] - Электрон.дан. - М.: Советский спорт, 2012. - 480 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/11820>
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб.для студ. вузов / под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 272 с. - (Высшее образование. Бакалавриат)
4. Назаренко, Людмила Дмитриевна. Оздоровительные основы физических упражнений: [учеб.пособие] / Л. Д. Назаренко. - М. :Владос, 2002. - 238, [2] с. - (Библио-тека учителя физической культуры).
5. Рипа, Михаил Дмитриевич. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учеб.пособие для студ. вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - М. : КНОРУС, 2011. -370 с.

### **Тема 4. Техника и методика обучения способам плавания, стартов и поворотов**

#### **Содержание**

1. Средства и методы начального обучения плаванию разновозрастных групп населения. Дозировка упражнений при различной направленности урока.
2. Последовательное освоение подготовительных упражнений в воде.
3. Передвижения: индивидуально, парами, по три и более человек, шеренгой. Фигурная маршрутовка: в колоннах, по кругу, по диагонали, спиралью, «восьмёрками», пет-лями

и т.д., обычными, приставными, скрестными шагами, на носках, на пятках с различными положениями рук. Бег на перегонки.

4. Прыжки и погружения. Прыжки вверх на обеих ногах, отталкиваясь всей стопой, пятками, без наклона; то же, продвигаясь вперёд, удерживая руки произвольно и в заданных положениях; то же, погружаясь в воду с головой. Падения на воду.

5. Упражнения для дыхания. Ознакомление со спецификой дыхания. Варианты дыхания, непрерывное и «взрывное». Задержка дыхания при погружениях. Выдох в воду медленно и быстро, приседая и погружаясь с головой. Определение правильного выдоха в воду. Обязательное выполнение выдохов в воду после упражнений на задержанном дыхании.

6. Ныряния. Доставка со дна одного предмета, нескольких; то же, но предметы расположены уступами, дугой и т.п. Ныряния с последующими произвольными движениями ног и рук. Стойки на руках. Ныряние, разведение рук и ног в стороны.

7. Лежание на воде в положении на груди и на спине со сведёнными и разведёнными руками и ногами; повороты на бок, на спину, на грудь. Лежание с многократным одновременным и попеременным сведением рук и ног; то же, но удерживая кисть наклонно и меняя положение стоп - носки вместе, пятки врозь, и наоборот.

8. Ныряние в глубину и длину. На суше. Демонстрация техники ныряний. Подготовительные упражнения для ознакомления с формой движений.

9. В воде. Специальные упражнения до и после старта: упражнения, облегчающие длительную задержку дыхания. Техника погружений в воду: из опорного и без опорного (с поверхности воды) положений, погружение ногами вниз и головой вперёд. Изменение глубины погружения и направления движения. Способы передвижения под водой (ныряния): брассом с гребком до бёдер и удержанием рук прижатыми к туловищу; выводом рук вперёд; «торпедой»; комбинированным способом; на боку. Постепенное увеличение глубины погружения (до 4 м) и расстояния, проплываемого под водой. Доставка предметов со дна.

#### **Литература:**

1. Викулов А.Д. Плавание: учеб.пособие для студ. высш. учебн. заведений / А.Д. Викулов. - М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003. - 368 с.
2. Спортивное плавание: путь к успеху / под ред. В.Н. Платонова в 2-х. книгах. [Электронный ресурс] - Электрон.дан. - М.: Советский спорт, 2012. - 480 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/11820>
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб.для студ. вузов / под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 272 с. - (Высшее образование. Бакалавриат)
4. Назаренко, Людмила Дмитриевна. Оздоровительные основы физических упражнений: [учеб.пособие] / Л. Д. Назаренко. - М. :Владос, 2002. - 238, [2] с. - (Библио-тека учителя физической культуры).
5. Рипа, Михаил Дмитриевич. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учеб.пособие для студ. вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - М. : КНОРУС, 2011. -370 с.

### **Тема 5. Техника и методика обучения способам плавания (начальное обучение плаванию)**

#### **Содержание**

Демонстрация техники выполнения. Практическое ознакомление.

1. Общая характеристика способов плавания.
2. Положение тела, фазовая структура движений ног и рук.
3. Механизм гребковых движений рук и ног.
4. Схема последовательности методики обучения.
5. 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.

### **Литература:**

1. Викулов А.Д. Плавание: учеб.пособие для студ. высш. учебн. заведений / А.Д. Викулов. - М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003. - 368 с.
2. Спортивное плавание: путь к успеху / под ред. В.Н. Платонова в 2-х. книгах. [Электронный ресурс] - Электрон.дан. - М.: Советский спорт, 2012. - 480 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/11820>
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб.для студ. вузов / под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 272 с. - (Высшее образование. Бакалавриат)
4. Назаренко, Людмила Дмитриевна. Оздоровительные основы физических упражнений: [учеб.пособие] / Л. Д. Назаренко. - М. :Владос, 2002. - 238, [2] с. - (Библио-тека учителя физической культуры).
5. Рипа, Михаил Дмитриевич. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учеб.пособие для студ. вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - М. : КНОРУС, 2011. -370 с.

### **Тема 6. Техника и методика обучения способам плавания (облегченные способы плавания)**

#### **Содержание**

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.

1. Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами, как в кроле па груди и в кроле на спине, и одновременных движениях руками без выноса из воды.
2. Упражнения, основанные па движениях ногами, как при плавании брассом (в том числе, на спине), и одновременных движениях руками без выноса их из воды.
3. Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании дельфином на груди и па спине, и одновременных движениях руками без выноса их из воды.
4. Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами, как в кроле па груди и в кроле на спине, и попеременных движениях руками без выноса их из воды.

#### **Литература:**

1. Викулов А.Д. Плавание: учеб.пособие для студ. высш. учебн. заведений / А.Д. Викулов. - М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003. - 368 с.
2. Спортивное плавание: путь к успеху / под ред. В.Н. Платонова в 2-х. книгах. [Электронный ресурс] - Электрон.дан. - М.: Советский спорт, 2012. - 480 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/11820>
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб.для студ. вузов / под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 272 с. - (Высшее образование. Бакалавриат)
4. Назаренко, Людмила Дмитриевна. Оздоровительные основы физических упражнений: [учеб.пособие] / Л. Д. Назаренко. - М. :Владос, 2002. - 238, [2] с. - (Библио-тека учителя физической культуры).
5. Рипа, Михаил Дмитриевич. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учеб.пособие для студ. вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - М. : КНОРУС, 2011. -370 с.

### **Тема 7. Техника и методика обучения способам плавания (кроль на груди)**

#### **Содержание**

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое изучение. Методика обучения кролю на груди.

1. Движения ногами.
2. Движения руками.
3. Дыхание.
4. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
5. Упражнения, используемые для обучении и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде.

### **Литература:**

1. Викулов А.Д. Плавание: учеб.пособие для студ. высш. учебн. заведений / А.Д. Викулов. - М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003. - 368 с.
2. Спортивное плавание: путь к успеху / под ред. В.Н. Платонова в 2-х. книгах. [Электронный ресурс] - Электрон.дан. - М.: Советский спорт, 2012. - 480 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/11820>
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб.для студ. вузов / под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 272 с. - (Высшее образование. Бакалавриат)
4. Назаренко, Людмила Дмитриевна. Оздоровительные основы физических упражнений: [учеб.пособие] / Л. Д. Назаренко. - М. :Владос, 2002. - 238, [2] с. - (Библио-тека учителя физической культуры).
5. Рипа, Михаил Дмитриевич. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учеб.пособие для студ. вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - М. : КНОРУС, 2011. -370 с.

### **Тема 8. Техника и методика обучения способам плавания (кроль на спине)**

#### **Содержание**

1. Демонстрация.
2. Техника выполнения. Методика обучения кролю на спине.
3. Практическое ознакомление.
4. Движения ногами.
5. Движения руками.
6. Дыхание.
7. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
8. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде.

### **Литература:**

1. Викулов А.Д. Плавание: учеб.пособие для студ. высш. учебн. заведений / А.Д. Викулов. - М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003. - 368 с.
2. Спортивное плавание: путь к успеху / под ред. В.Н. Платонова в 2-х. книгах. [Электронный ресурс] - Электрон.дан. - М.: Советский спорт, 2012. - 480 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/11820>
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб.для студ. вузов / под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 272 с. - (Высшее образование. Бакалавриат)
4. Назаренко, Людмила Дмитриевна. Оздоровительные основы физических упражнений: [учеб.пособие] / Л. Д. Назаренко. - М. :Владос, 2002. - 238, [2] с. - (Библио-тека учителя физической культуры).
5. Рипа, Михаил Дмитриевич. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учеб.пособие для студ. вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - М. : КНОРУС, 2011. -370 с.

### **Тема 9. Техника и методика обучения способам плавания (брасс)**

#### **Содержание**

- Демонстрация. Техника выполнения. Практическое изучение. Методика обучения брассу.
1. Движения ногами.
  2. Движения руками.
  3. Дыхание.
  4. Сочетание движений руками и ногами.
  5. Общая согласованность движений при плавании в пол ной координации.
  6. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) и в воде.

### **Литература:**

1. Викулов А.Д. Плавание: учеб.пособие для студ. высш. учебн. заведений / А.Д. Викулов. - М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003. - 368 с.
2. Спортивное плавание: путь к успеху / под ред. В.Н. Платонова в 2-х. книгах. [Электронный ресурс] - Электрон.дан. - М.: Советский спорт, 2012. - 480 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/11820>
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб.для студ. вузов / под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 272 с. - (Высшее образование. Бакалавриат)
4. Назаренко, Людмила Дмитриевна. Оздоровительные основы физических упражнений: [учеб.пособие] / Л. Д. Назаренко. - М. :Владос, 2002. - 238, [2] с. - (Библио-тека учителя физической культуры).
5. Рипа, Михаил Дмитриевич. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учеб.пособие для студ. вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - М. : КНОРУС, 2011. -370 с.

### **Тема 10. Техника и методика обучения способам плавания дельфин (баттерфляй)**

#### **Содержание**

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление. Методика обучения способу плавания дельфин.

1. Движения ногами.
2. Движения руками.
3. Дыхание.
4. Сочетание движений руками и ногами.
5. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
6. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) на воде.

#### **Литература:**

1. Викулов А.Д. Плавание: учеб.пособие для студ. высш. учебн. заведений / А.Д. Викулов. - М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003. - 368 с.
2. Спортивное плавание: путь к успеху / под ред. В.Н. Платонова в 2-х. книгах. [Электронный ресурс] - Электрон.дан. - М.: Советский спорт, 2012. - 480 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/11820>
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб.для студ. вузов / под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 272 с. - (Высшее образование. Бакалавриат)
4. Назаренко, Людмила Дмитриевна. Оздоровительные основы физических упражнений: [учеб.пособие] / Л. Д. Назаренко. - М. :Владос, 2002. - 238, [2] с. - (Библио-тека учителя физической культуры).
5. Рипа, Михаил Дмитриевич. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учеб.пособие для студ. вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - М. : КНОРУС, 2011. -370 с.

### **Тема 11. Техника и методика обучения способам плавания (старты и повороты)**

#### **Содержание**

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление. Методика обучения стартам.

1. Стартовый прыжок с тумбочки.
  2. Старт из воды.
  3. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники старта.
- Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники выполнения поворотов. Методика обучения поворотам.
1. Поворот вращением открытого типа.
  2. Поворот вращением закрытого типа.

3. Простой открытый поворот при плавании на спине
4. Поворот мятником.
5. Скоростной поворот.

#### **Литература:**

1. Викулов А.Д. Плавание: учеб.пособие для студ. высш. учебн. заведений / А.Д. Викулов. - М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003. - 368 с.
2. Спортивное плавание: путь к успеху / под ред. В.Н. Платонова в 2-х. книгах. [Электронный ресурс] - Электрон.дан. - М.: Советский спорт, 2012. - 480 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/11820>
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб.для студ. вузов / под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 272 с. - (Высшее образование. Бакалавриат)
4. Назаренко, Людмила Дмитриевна. Оздоровительные основы физических упражнений: [учеб.пособие] / Л. Д. Назаренко. - М. :Владос, 2002. - 238, [2] с. - (Библио-тека учителя физической культуры).
5. Рипа, Михаил Дмитриевич. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учеб.пособие для студ. вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - М. : КНОРУС, 2011. -370 с.

### **Тема 12. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания**

#### **Содержание**

1. Основные принципы оздоровительной и коррекционной работы.
2. Воздействие плавания на человека.
3. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности. Показания и противопоказания к занятиям плаванием.
4. Организация занятий. Основы методики оздоровительной и коррекционной работы по плаванию. Плавание и водные процедуры в системе закаливания.
5. Основные направления и задачи рекреационного плавания. Виды рекреационного плавания.
6. Методика построения занятий.
7. Использование игровых форм на воде.
8. Особенности организации и проведения занятий для разновозрастной категории населения.
9. Нетрадиционные формы организации занятий на воде.
10. Построение тренировочных программ и их индивидуализация.
11. Использование плавания в рекреационной деятельности. Характеристика. Особенности проведения занятий.
12. Характеристика аквафитнеса (гидроаэробика, гидрошейпинг, кондиционная тренировка и др.).

#### **Литература:**

1. Викулов А.Д. Плавание: учеб.пособие для студ. высш. учебн. заведений / А.Д. Викулов. - М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003. - 368 с.
2. Спортивное плавание: путь к успеху / под ред. В.Н. Платонова в 2-х. книгах. [Электронный ресурс] - Электрон.дан. - М.: Советский спорт, 2012. - 480 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/11820>
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб.для студ. вузов / под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 272 с. - (Высшее образование. Бакалавриат)
4. Назаренко, Людмила Дмитриевна. Оздоровительные основы физических упражнений: [учеб.пособие] / Л. Д. Назаренко. - М. :Владос, 2002. - 238, [2] с. - (Библио-тека учителя физической культуры).
5. Рипа, Михаил Дмитриевич. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учеб.пособие для студ. вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - М. : КНОРУС, 2011. -370 с.

## **Тема 13. Организация занятий по плаванию с людьми имеющими ограничения в состоянии здоровья**

### **Содержание**

1. Оздоровительное плавание при различных заболеваниях и патологиях. Противопоказания для занятий.
2. Понятие о физической нагрузке и ее тренировочном эффекте. Адаптация к физическим нагрузкам.
3. Виды подготовки в спортивном плавании.
4. Учёт особенности физического и психического развития лиц имеющих нарушения в состоянии здоровья.
5. Спортивная тренировка как многолетний процесс.
6. Задачи и содержание этапов многолетней спортивной подготовки лиц с ограниченными физическими возможностями.
7. Совершенствование в спортивном плавании. Плавание на увеличивающееся расстояние избранным способом (объёмное плавание).
8. Совершенствование техники избранного способа путём проплывания коротких отрезков с толчка, поворота, старта (2X25 м, 2X25 м +50 м, 4X25 м, 2X50 м)
9. Плавание на средние дистанции в заданном режиме.
10. Тренировка на соревновательной дистанции.
11. Тренировка стартовых прыжков и поворотов.

### **Литература:**

1. Викулов А.Д. Плавание: учеб.пособие для студ. высш. учебн. заведений / А.Д. Викулов. - М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003. - 368 с.
2. Спортивное плавание: путь к успеху / под ред. В.Н. Платонова в 2-х. книгах. [Электронный ресурс] - Электрон.дан. - М.: Советский спорт, 2012. - 480 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/11820>
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб.для студ. вузов / под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 272 с. - (Высшее образование. Бакалавриат)
4. Назаренко, Людмила Дмитриевна. Оздоровительные основы физических упражнений: [учеб.пособие] / Л. Д. Назаренко. - М. :Владос, 2002. - 238, [2] с. - (Библио-тека учителя физической культуры).
5. Рипа, Михаил Дмитриевич. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учеб.пособие для студ. вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - М. : КНОРУС, 2011. -370 с.

## **Тема 14. Игры и развлечения на воде. Организация соревнований и праздников на воде**

### **Содержание**

Демонстрация. Практическое ознакомление. Методика обучения игре и методика проведения.

1. Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде.
2. Игры, способствующие овладению навыком погружения головы в воду.
3. Игры с всплыванием и лежанием па воде.
4. Игры, способствующие овладению навыком дыхания.
5. Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду.
6. Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду.
7. Игры, способствующие овладению навыком скольжения в воде.
8. Игры и эстафеты, способствующие закреплению необходимых навыков плавания. Игры, направленные на совершенствование отдельных элементов техники спортивного плавания.
9. Игры в работе с новичками, страдающими водобоязнью.
10. Игры с элементами прикладного плавания.
11. Развлечения и аттракционы в воде.

12. Подготовка места проведения соревнований по плаванию. Основная документация. Состав судейской коллегии.
13. Правила соревнований по плаванию.
14. Организация и проведение водных праздников.

#### Литература:

1. Викулов А.Д. Плавание: учеб.пособие для студ. высш. учебн. заведений / А.Д. Викулов. - М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003. - 368 с.
2. Спортивное плавание: путь к успеху / под ред. В.Н. Платонова в 2-х. книгах. [Электронный ресурс] - Электрон.дан. - М.: Советский спорт, 2012. - 480 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/11820>
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб.для студ. вузов / под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 272 с. - (Высшее образование. Бакалавриат)
4. Назаренко, Людмила Дмитриевна. Оздоровительные основы физических упражнений: [учеб.пособие] / Л. Д. Назаренко. - М. :Владос, 2002. - 238, [2] с. - (Библио-тека учителя физической культуры).
5. Рипа, Михаил Дмитриевич. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учеб.пособие для студ. вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - М. : КНОРУС, 2011. -370 с.

## 6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА

### 6.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций

Индекс компетенции	Оценочное средство	Показатели оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций
ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14, ПК-1, ПК-2, ПК-3	Контрольная работа	Низкий (неудовлетворительно)	если студент выполнил менее половины работы или допустил в ней: <ul style="list-style-type: none"> <li>• более трёх грубых ошибок.</li> </ul>
		Пороговый (удовлетворительно)	если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил в ней: <ul style="list-style-type: none"> <li>• не более двух грубых ошибок;</li> <li>• или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочёта;</li> <li>• или не более двух-трёх грубых ошибок.</li> </ul>
		Базовый (хорошо)	если студент выполнил работу полностью, но допустил в ней: <ul style="list-style-type: none"> <li>• не более одной грубой ошибки и одного недочёта;</li> <li>• или не более двух недочётов.</li> </ul>
		Высокий (отлично)	если студент: <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнил работу без ошибок и недочётов;</li> <li>• допустил не более одного недочёта.</li> </ul>
ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14,	Реферат	Низкий (неудовлетворительно)	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы

ПК-1, ПК-2, ПК-3		Пороговый (удовлетворительно)	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; отсутствует вывод.
		Базовый (хорошо)	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности а изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы
		Высокий (отлично)	Ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы. Тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14, ПК-1, ПК-2, ПК-3	Тест	Низкий (неудовлетворительно)	до 60% баллов за тест
		Пороговый (удовлетворительно)	от 61% до 74% баллов за тест
		Базовый (хорошо)	от 75% до 84% баллов за тест
		Высокий (отлично)	более 85% баллов за тест
ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14, ПК-1, ПК-2, ПК-3	работа в малых группах	Низкий (неудовлетворительно)	до 60 баллов (неудовлетворительно) - задание группой студентов не выполнено;
		Пороговый (удовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно) - задание студентами выполнено с ошибками, показано слабое знание материала;
		Базовый (хорошо)	76-84 баллов (хорошо) - задание студентами выполнено с незначительными ошибками, показано хорошее знание материала

		Высокий (отлично)	85-100 баллов (отлично)- задание студентами выполнено полностью, показано глубокое знание материала
<b>ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14, ПК-1, ПК-2, ПК-3</b>	тест технической подготовленности	Низкий (неудовлетворительно)	когда при выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число других ошибок больше трех.
		Пороговый (удовлетворительно)	когда двигательное действие выполнено в своей основе верно, но с одной значительной или более чем с тремя незначительными ошибками.
		Базовый (хорошо)	когда двигательное действие выполнено в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок.
		Высокий (отлично)	когда точно соблюдены все технические требования, предъявляемые к выполнению двигательного действия, оно выполнено слитно, уверено, свободно.
<b>ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14, ПК-1, ПК-2, ПК-3</b>	устный ответ на зачёте	Низкий (неудовлетворительно)	<ul style="list-style-type: none"> <li>не раскрыто основное содержание учебного материала;</li> <li>обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;</li> <li>допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;</li> <li>не сформированы компетенции, умения и навыки.</li> </ul>
		Базовый (хорошо)	<ul style="list-style-type: none"> <li>вопросы раскрыты, изложены логично, без существенных ошибок;</li> <li>показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;</li> <li>продемонстрировано усвоение ранее изученных вопросов, сформированность компетенций, устойчивость используемых умений и навыков. Допускаются незначительные ошибки.</li> </ul>

ОПК-1, ОПК-13, ОПК-14, ПК-1, ПК-2, ПК-3	методический конспект	Пороговый (удовлетворительно)	Цели и задания практического занятия в основном достигнуты, имеются замечания по оформлению материала, показано слабое знание материала
		Базовый (хорошо)	Цели и задания практического занятия в основном достигнуты, отчетный материал оформлен с незначительными замечаниями, показано знание материала
		Высокий (отлично)	Цели и задания практического занятия достигнуты в полном объеме, отчетный материал оформлен, показано глубокое знание материала
	устный ответ на экзамене	Низкий (неудовлетворительно)	<ul style="list-style-type: none"> <li>не раскрыто основное содержание учебного материала;</li> <li>обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;</li> <li>допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;</li> <li>не сформированы компетенции, умения и навыки.</li> </ul>
		Пороговый (удовлетворительно)	<ul style="list-style-type: none"> <li>неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;</li> <li>имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;</li> <li>при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в реальной ситуации.</li> </ul>
		Базовый (хорошо)	ответ студента удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков: <ul style="list-style-type: none"> <li>в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;</li> <li>допущены один - два недочета при освещении основного содержания</li> </ul>

			<p>ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных</li> <li>• вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.</li> </ul>
		Высокий (отлично)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• полно раскрыто содержание материала билета;</li> <li>• материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности,</li> <li>• точно используется терминология;</li> <li>• показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;</li> <li>• продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;</li> <li>• ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;</li> <li>• допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.</li> </ul>

## 6.2 Промежуточная аттестация студентов по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений студентов, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачёт.

### **Критерии оценки устного ответа на зачете.**

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если:

- вопросы раскрыты, изложены логично, без существенных ошибок;
- показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;
- продемонстрировано усвоение ранее изученных вопросов, сформированность компетенций, устойчивость используемых умений и навыков. Допускаются незначительные ошибки.

Оценка «не зачтено» выставляется, если:

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

### 6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины

#### **Примерный перечень вопросов и заданий для контрольных работ**

##### *Контрольная 1*

1. Предмет, задачи и место плавания в физическом воспитании населения. История развития плавания. Виды плавания и их краткая характеристика. Участие советских, российских пловцов в международных соревнованиях.

##### *Контрольная 2*

2. 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.

##### *Контрольная 3*

3. 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.

##### *Контрольная 4*

4. Основы обучения в плавании. 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.

##### *Контрольная 5*

5. 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.

##### *Контрольная 6*

6. Основы системы подготовки в плавании. 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.

##### *Контрольная 7*

7. 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.

##### *Контрольная 8*

8. 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.

##### *Контрольная 9*

9. 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.

*Контрольная 10*

10. 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.

*Контрольная 11*

11. Плавание в программе Олимпийских игр.

Сравнительный анализ выступления отечественных и зарубежных пловцов на летних Олимпийских играх.

*Контрольная 12*

12. 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»**

1. Возникновение, развитие и современное состояние плавания.
2. История возникновения плавания.
3. Плавание на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Современное состояние плавания.
4. Спортивное плавание, водные виды спорта.
5. Техника и методика обучения спортивным способам плавания, стартов и поворотов.
6. Основы техники плавания. Понятие техники плавания.
7. Физические свойства воды. Равновесие тела в воде. Гидростатическое давление. Сопротивление движению тел, виды сопротивления.
8. Кинематические характеристики движений. Динамические характеристики движений. Элементы движений пловцов.
9. Техника и методика обучения плаванию кролем на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание.
10. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе кроль на спине.
11. Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине «на суше» и «на воде».
12. Техника и методика обучения плаванию кролем на груди. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений.
13. Фазовый состав техники старта и поворота в способе кроль на груди. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди «на суше» и «на воде».
14. Техника и методика обучения плаванию брассом. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений.
15. Фазовый состав техники старта и поворота в способе брасс. Упражнения для изучения техники плавания способом брасс «на суше» и «на воде».

16. Техника и методика обучения плаванию дельфином: Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений.
17. Фазовый состав техники старта и поворота в способе дельфин. Упражнения для изучения техники плавания способом дельфин «на суше» и «на воде».
18. Техника и методика обучения прикладному плаванию. Цель и задачи прикладного плавания. Прикладные способы плавания: плавание на боку и брасс на спине.
19. Техника и методика обучения плаванию брассом на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Упражнения для изучения техники плавания способом брасс на спине «на суше» и «на воде».
20. Техника и методика обучения плаванию на боку. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Упражнения для изучения техники плавания на боку «на суше» и «на воде».
21. Нырание в длину. Техника и методика обучения ныранию в длину. Нырание в глубину.
22. Техника и методика обучения ныранию в глубину.
23. Преодоление водных преград.
24. Спасение тонущих. Спасательные средства и их применение. Оказание доврачебной помощи пострадавшему на воде.
25. Организация и проведение занятий по плаванию в различных звеньях системы физического воспитания. Плавание в дошкольных учреждениях, плавание в общеобразовательных школах, плавание в вузах, плавание в вооруженных силах.
26. Документы планирования. Организация занятия в условиях плавательного бассейна и открытых водоемов.
27. Урок по плаванию. Содержание комплекса специальных физических упражнений «на суше» и «на воде» по обучению плаванию. Подготовка преподавателя к занятиям.
28. Методика построения урока по плаванию.
29. Обеспечение техники безопасности на занятиях плаванием. Правила поведения на воде и требования к технике безопасности. Критические ситуации на занятиях и способы их преодоления.
30. Организация и проведение соревнований по плаванию. Подготовка места проведения соревнований по плаванию. Основная документация. Состав судейской коллегии. Правила соревнований по плаванию.
31. Организация и проведение водных праздников.
32. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания.
33. Оздоровительное плавание при различных заболеваниях и патологиях. Противопоказания для занятий.
34. Характеристика аквафитнеса (гидроаэробика, гидрошейпинг, кондиционная тренировка и др.).
35. Использование плавания в рекреационной деятельности. Характеристика. Особенности проведения занятий.

### **Задания для работы в малых группах**

#### **Тема. Техника и методика обучения способам плавания (кроль на груди)**

1. Подбор упражнений при обучении технике способу плавания кроль на груди.
2. Подготовить конспект и методику обучения способу плавания кроль на груди.
3. Разработать последовательность обучения кролю на груди.
4. Подобрать специальные упражнения пловца и методику их применения для кроля на груди.
5. Подобрать упражнения и составить конспект для имитации кроля на груди на суше и в воде.

6. Практическое выполнение кроля на груди с разделением на элементы медленно под счет, под команду.

**Тема. Техника и методика обучения способам плавания (кроль на спине)**

1. Подбор упражнений при обучении технике способу плавания кроль на спине.
2. Подготовить конспект и методику обучения способу плавания кроль на спине.
3. Разработать последовательность обучения кролю на спине.
4. Подобрать специальные упражнения пловца и методику их применения для кроля на спине.
5. Подобрать упражнения и составить конспект для имитации кроля на спине суше и в воде.
6. Практическое выполнение кроля на спине с разделением на элементы медленно под счет, под команду.

**Тема. Техника и методика обучения способам плавания (брасс)**

1. Подбор упражнений при обучении технике способу плавания брасс.
2. Подготовить конспект и методику обучения способу плавания брасс.
3. Разработать последовательность обучения брассу.
4. Подобрать специальные упражнения пловца и методику их применения для брасса.
5. Подобрать упражнения и составить конспект для имитации брасса на суше и в воде.
6. Практическое выполнение брасса с разделением на элементы медленно под счет, под команду.

**Тема. Техника и методика обучения способам плавания (баттерфляй)**

1. Подбор упражнений при обучении технике способу баттерфляй.
2. Подготовить конспект и методику обучения способу плавания баттерфляй.
3. Разработать последовательность обучения баттерфляю.
4. Подобрать специальные упражнения пловца и методику их применения при обучении способу плавания баттерфляй.
5. Подобрать упражнения и составить конспект для имитации баттерфляя на суше и в воде.

Практическое выполнение баттерфляя с разделением на элементы медленно под счет, под команду.

**Тема. Техника и методика обучения способам плавания (старты и повороты)**

1. Подобрать подводящие и подготовительные упражнения при обучении стартам и поворотам при различных способах плавания
2. Практическое выполнение стартов и поворотов

**Тема. Организация занятий по плаванию с людьми имеющими ограничения в состоянии здоровья**

1. Разработать конспект по обучению плаванию лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом нозологической группы

**Тема. Игры и развлечения на воде. Организация соревнований и праздников на воде**

1. Подобрать и составить конспект игр, способствующих 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.

#### **Задание к экзамену**

1. Приготовить зачетный конспект урока по плаванию на избранную тему
2. Предоставить зачетный анализ просмотренного урока по плаванию;

#### **Примеры тестовых заданий**

##### Часть А

К каждому заданию части А даны несколько ответов, из которых только один верный. Выполнив задание, выберите верный ответ и укажите в бланке ответов.

1. Задачи обучения в плавании  
А) ознакомить с инвентарем;  
Б) научить занимающихся способам спортивного плавания;  
В) ознакомить занимающихся с правилами соревнований;  
Г) освоение техники и методики обучения спортивного и прикладного способов плавания.
2. Назовите основные формы занятий плаванием  
А) плавание на открытых водоемах; Б) плавание в бассейнах;  
В) занятия по расписанию в общеобразовательных школах, вузах, факультативные занятия;  
Г) просмотр спортивных программ по телевидению
3. Какие методы используются при обучении технике плавания  
А) метод слова, показа и упражнения; Б) изучение упражнения;  
В) изучения упражнения по частям.
4. Последовательность при обучении способам плавания  
А) кроль на груди; Б) брасс; В) кроль на спине;  
Г) дельфин.
5. Какие требования предъявляются к технике плавания  
А) согласованность движений рук и ног; Б) должна отвечать индивидуальным особенностям; В) согласованность движений туловища; Г) соблюдения темпа и ритма.
6. Определите методы спортивной тренировки для развития общей выносливости  
А) повторный; Б) интервальный; В) круговой;  
Г) равномерный, переменный.
7. Какие спортивные разряды присваиваются спортсменам в коллективах физической культуры  
А) КМС  
Б) 1 разряд  
В) 2 разряд 3 разряд
8. Указать интенсивность при работе повторным методом тренировки в % от соревновательной скорости.  
А) 70%;  
Б) 80%;  
В) 85%;  
Г) 95%;  
Д) 105%.
9. При повторном методе тренировки во время отдыха ЧСС снижается до:

- А) 80 уд/мин;
- Б) 90 уд/мин;
- В) 100 уд/мин;
- Г) 110 уд/мин;
- Д) 120 уд/мин.

10. Какие типы уроков преобладают у школьников младших классов в начальный период занятий по плаванию.

- А) вводные;
- Б) учебные;
- В) учебно-тренировочные;
- Г) тренировочные;
- Д) контрольные.

11. С какого года наши пловцы участвуют в Олимпийских играх.

- А) 1952;
- Б) 1954;
- В) 1956;
- Г) 1958.

12. Какой способ плавания считается самым скоростным.

- А) кроль на груди; Б) брасс; В) кроль на спине; Г) дельфин.

13. Какой контроль используют непосредственно в процессе тренировки

- А) этапный контроль; Б) текущий контроль; В) оперативный контроль; Г) ежедневный контроль.

14. Какой способ плавания считается самым медленным А) кроль на груди; Б) брасс; В) кроль на спине; Г) дельфин.

15. Какой тип уроков преобладает на занятиях по плаванию у студентов

- А) вводные; Б) учебные;
- В) учебно-тренировочные;
- Г) тренировочные;
- Д) контрольные.

#### Часть В

Будьте внимательны! В заданиях части В могут быть 3-х типов: 1) задания, содержащие несколько верных ответов; 2) задания на установление соответствия; 3) задания в которых ответ должен быть дан в виде числа, слова, символа.

1. Назовите метод тренировки в котором интенсивность работы (ЧСС) периодически меняются.
2. Назовите тип урока, где осуществляется совершенствование техники и развитие специальной выносливости.
3. Назовите способ плавания, которым финишируют в комплексное плавание.
4. Назовите фамилию самого титулованного пловца (по количеству золотых медалей) завоеванных на Олимпийских играх.
5. Назовите вид контроля при котором оценивается состояние спортсмена занимающегося на определенных этапах его подготовки.

#### Часть С

Ответы к заданиям части С формулируете в свободной краткой форме и записываете в бланк ответов.

1. Что такое двигательный навык в спорте
2. Что такое темп движений
3. Перечислите фазы кроля на груди
4. Перечислите этапы формирования двигательного навыка
5. Что такое разрядные нормы в плавании и в чем они выражаются

### **Вопросы к зачету по дисциплине «Плавание»**

1. Значение и место плавания в системе физической культуры.
2. Прикладное значение плавания.
3. Краткий исторический обзор развития плавания.
4. Определение и содержание предмета плавания. Классификация основных видов плавания.
5. Гигиеническое значение плавания.
6. Развитие плавания в России на современном этапе.
7. Спортивное плавание и водные виды спорта.
8. Развитие плавания в настоящее время за рубежом.
9. Организация работы по плаванию в детском оздоровительном лагере.
10. Применение педагогических принципов в процессе обучения и тренировки.
11. Техника безопасности на занятиях плаванием.
12. Принципы комплектования учебных групп и формы проведения занятий по плаванию в детском оздоровительном лагере.
13. Организация спасательной службы на соревнованиях.
14. Динамическое плавание.
15. Статическое плавание.
16. Методика обучения прикладному плаванию (спасание тонущих).
17. Методы обучения на занятиях по плаванию.
18. Методика обучения плаванию в дошкольном возрасте.
19. Методика обучения плаванию кролем на груди.
20. Методические приемы, используемые при обучении плаванию.
21. Методика обучения плаванию брассом.
22. Методика обучения поворотам при плавании спортивными способами.
23. Методика обучения плаванию кролем на спине.
24. Методы спортивной тренировки в плавании.
25. Методика обучения стартам.
26. Методика развития гибкости и подвижности в суставах.
27. Методика обучения плаванию в младшем и среднем школьном возрасте.
28. Понятие о технике плавания.
29. Способы оценки результатов пловца.
30. Использование расчлененного метода обучения в плавании.
31. Классификация основных ошибок, возникающих в технике плавания и пути их устранения.
32. Содержание спортивной тренировки пловца.
33. Основные документы учета работы по плаванию. Основные формы контроля.
34. Урок по начальному обучению плаванию.
35. Методика обучения облегченным способам плавания.
36. Анализ подготовительных упражнений для освоения с водой.

### **Вопросы к экзамену по дисциплине «Плавание»**

1. Техника плавания кролем на спине.
2. Анализ техники плавания «Кролем на груди» и «Кролем на спине».
3. Формы заявок по плаванию.
4. Техника поворотов при плавании спортивными способами.
5. Техника выполнения старта в плавании различными спортивными способами.
6. Средства спортивной тренировки пловца.
7. Планирование тренировки пловца.
8. Определение тренировки, цели, задачи и условия тренировки.
9. Анализ техники плавания брассом.
10. Обязанности судей на финише.
11. Смешанная система командного зачета.

12. Организация и методика проведения соревнований по плаванию и водных праздников в детском оздоровительном лагере.
13. Распределение участников по заплывам и дорожкам в соревнованиях по плаванию.
14. Олимпийская система командного зачета.
15. Правила прохождения дистанции способом «Кроль на груди»
16. Определение результатов в соревнованиях по плаванию.
17. Распределение участников по заплывам и дорожкам в соревнованиях .
18. Обязанности стартера.
19. Положение о соревнованиях по плаванию.
20. Виды дистанции соревнований по плаванию.
21. Возрастные группы участников соревнований.
22. Обязанности судьи на повороте.
23. Характер соревнований по плаванию.
24. Судейская коллегия соревнований по плаванию. Обязанности судьи на дистанции.
25. Судья-хронометрист, его роль и обязанности.
26. Обязанности главного судьи соревнований по плаванию.
27. Обязанности судьи при участниках. Обязанности судьи на поворотах.
28. Правила прохождения дистанции кролем на спине.
29. Правила проведения соревнований по плаванию.
30. Оборудование простейшей водной станции в детском оздоровительном лагере.
31. Задачи и организация работы по плаванию в ДСШ и отделениях ДЮСШ.
32. Спасание утопающего, оказание первой помощи пострадавшему в воде.
33. Подготовительные и специальные упражнения на суше и в воде.
34. Формы организации занятий по плаванию.
35. Педагогический контроль на занятиях плаванием.
36. Спортивный отбор в плавании.
37. Особенности построения уроков по плаванию с детьми различного возраста.
38. Применение целостного метода обучения в плавании.
39. Санитарные требования к естественному бассейну.
40. Использование игр и развлечений при обучении плаванию.
41. Анализ техники ныряния в длину и глубину.
42. Изменения, возникающие в элементах техники плавания спортивными способами с увеличением скорости.
43. Средства обучения плаванию.
44. Основные системы обучения спортивным способам.
45. Задачи, условия и организация начального обучения.
46. Техника плавания способом «Брасс».
47. Основные документы планирования работы по плаванию.
48. Анализ техники плавания способом «Баттерфляй».
49. Анализ техники способов искусственного дыхания.
50. Специальные упражнения пловца на суше.

## **7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ**

**Информационные технологии** – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам (теоретически к неограниченному объему и скорости доступа), увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки и объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

1. Использование системы электронного обучения (СЭО) БГПУ:

- система электронного обучения Moodle – разработка и комплексное использование электронных ресурсов курсов;

2. Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий.

3. Работа с электронными ресурсами удаленного доступа (электронно-библиотечная система издательства «Лань», университетская библиотека ONLINE, виртуальные читальные залы Российской государственной библиотеки и др.).

## **8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в разделе «Особенности реализации образовательной программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т. п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

## **9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ**

### **9.1 Литература**

- 1 Викулов А.Д. Плавание: учеб.пособие для студ. высш. учебн. заведений / А.Д. Викулов. - М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003. - 368 с. (16 экз.)
- 2 Спортивное плавание: путь к успеху / под ред. В.Н. Платонова в 2-х. книгах. [Электронный ресурс] - Электрон.дан. - М.: Советский спорт, 2012. - 480 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/11820> (10 экз.)
- 3 Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб.для студ. вузов / под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 272 с. - (Высшее образование. Бакалавриат) (10 экз.)
- 4 Назаренко, Людмила Дмитриевна. Оздоровительные основы физических упражнений: [учеб.пособие] / Л. Д. Назаренко. - М. :Владос, 2002. - 238, [2] с. - (Библио-тека учителя физической культуры). (30 экз.)
- 5 Рипа, Михаил Дмитриевич. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учеб.пособие для студ. вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - М. : КНОРУС, 2011. -370 с. (12 экз.)
- 6 Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494146> (дата обращения: 07.10.2022)
- 7 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, 2022. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494144> (дата обращения: 07.10.2022).
- 8 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: 30.05.2024).

### **9.2 Базы данных и информационно-справочные системы**

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». - Режим доступа: <http://www.window.edu.ru/>
2. Портал научной электронной библиотеки. - Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
3. Сайт Российской академии наук. - Режим доступа: <http://www.ras.ru/>
4. Сайт Министерства науки и высшего образования РФ. - Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru/?&/>
5. Сайт Министерства просвещения РФ. - Режим доступа: [Минпросвещения России \(edu.gov.ru\)](http://minprosvещения.рф/)
6. Сайт Министерства спорта РФ. - Режим доступа: <http://minsport.gov.ru/>
7. Спортивная электронная библиотека- Режим доступа: [БМСИ \(sportfiction.ru\)](http://bmsi.sportfiction.ru/)

### 9.3 Электронно-библиотечные ресурсы

1. ЭБС «Юрайт». - Режим доступа: <https://urait.ru>
2. Полпред (обзор СМИ). - Режим доступа: <https://polpred.com/news>

## 10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для проведения занятий лекционного, лабораторного, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащённые учебной мебелью, аудиторной доской, компьютером(рами) с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями (мультимедийные презентации).

Для проведения лабораторных занятий используется бассейн, оснащенный специализированным оборудованием и инвентарем:

1. Инвентарь для плавания (разделительные дорожки, доски для плавания, ласты, спасательные средства).

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях, оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ.

Лицензионное программное обеспечение: операционные системы семейства Windows, Linux; офисные программы Microsoftoffice, Libreoffice, OpenOffice; AdobePhotoshop, Matlab, DrWebantivirus и т.д .

Разработчик: Михайловский А.П., доцент кафедры физического воспитания и спорта.

## 11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

### Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2019/2020 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2019/2020 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 9 от 15.05.2019).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство образования и науки РФ	Текст: Министерство науки и высшего образования РФ

### Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2020/2021 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020/2021 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 1 от 15.09.2020).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство науки и высшего образования РФ	Текст: Министерство просвещения Российской Федерации

### Утверждение изменений и дополнений к ООП для реализации в 2022 /2023 уч. г.

Изменения и дополнения к ООП рассмотрены и утверждены на заседании учёного совета БГПУ (протокол № 9 от «25» мая 2022 г.). В ООП внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 6 № страницы с изменением: 3	
Исключить из п. 1.2:	Включить в п. 1.2:
Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ № 301 от 05.04.2017 г.	Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 6 апреля 2021 г. N 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»

### Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 учебном году на заседании кафедры Теории и методики физической культуры, безопасности жизнедеятельности и здоровья (протокол № 9 от 26 мая 2022 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 1 № страницы с изменением: 33	
---	--

В Раздел 9 внесены изменения в список литературы, в базы данных и информационно-справочные системы, в электронно-библиотечные ресурсы. Указаны ссылки, обеспечивающие доступ обучающимся к электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам с сайта ФГБОУ ВО «БГПУ».