

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 06.04.2023 07:19:14

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e576551a8999b1190892af53989420420336ffbf573a434e57/89



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное

учреждение высшего образования

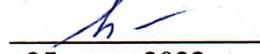
«Благовещенский государственный педагогический университет»

**ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

Рабочая программа дисциплины

**УТВЕРЖДАЮ**

Декан естественно-географического  
факультета ФГБОУ ВО «БГПУ»

  
**I.A. Трофимцова**  
**«25» мая 2022 г.**

**Рабочая программа дисциплины  
ПЛАВАНИЕ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**

**Направление подготовки  
44.03.05 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
(с двумя профилями подготовки)**

**Профиль  
«БИОЛОГИЯ»**

**Профиль  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Уровень высшего образования  
БАКАЛАВРИАТ**

**Принята на заседании кафедры  
физического воспитания и спорта  
(протокол № 9 от «25» мая 2022 г.)**

**Благовещенск 2022**

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
<b>2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН .....</b>	<b>4</b>
<b>3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ) .....</b>	<b>5</b>
<b>4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ .....</b>	<b>7</b>
<b>5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ .....</b>	<b>9</b>
<b>6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА.....</b>	<b>15</b>
<b>7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ .....</b>	<b>26</b>
<b>8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ .....</b>	<b>26</b>
<b>9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ .....</b>	<b>27</b>
<b>10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА .....</b>	<b>27</b>
<b>11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ .....</b>	<b>29</b>

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.1 Цель дисциплины:** формирование систематизированных знаний в области теории и методики плавания. В соответствии с поставленной целью в программе реализуются следующие задачи:

- овладение знаниями, умениями и навыками в организации и проведении учебных, учебно-тренировочных занятий по плаванию;
- освоение техники и методики обучения спортивного и прикладного способов плавания;
- знакомство с научно-теоретическими основами техники спортивного плавания;
- знание особенностей работы по плаванию с различными возрастными группами.

**1.2 Место дисциплины в структуре ООП:**

Дисциплина «Плавание с методикой преподавания» относится к дисциплинам предметно-методического модуля по профилю «Физическая культура» обязательной части блока Б1 (Б1.О.07.05.03). Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в процессе обучения на предыдущем уровне образования.

**1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:** ОПК-2, ОПК-7, ПК-1, ПК-2.

- **ОПК-2.** Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий), **индикаторами** достижения которой являются:

- ОПК-2.1. Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования;
- ОПК-2.2 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.
- ОПК-2.3 Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ и их элементов.

- **ОПК-7.** Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ, **индикатором** достижения которой является:

- ОПК-7.1 Взаимодействует с родителями (законными представителями) обучающихся с учетом требований нормативно-правовых актов в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося.

- **ПК-1.** Способен осуществлять педагогическую деятельность по организации образовательного процесса в образовательных организациях различного уровня, **индикаторами** достижения которой являются:

- ПК-1.1 Осуществляет образовательную деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов основного общего и среднего общего образования.

• ПК-1.3 Применяет современные психолого-педагогические технологии в образовательном процессе.

- ПК-1.4. Организует внеурочную деятельность обучающихся.

- **ПК-2.** Способен осуществлять педагогическую деятельность по профильным предметам (дисциплинам, модулям) в рамках программ основного общего и среднего общего образования, **индикаторами** достижения которой являются:

- ПК-2.2 Применяет теоретические и методические основы физической культуры и спорта для физического воспитания обучающихся, подготовки спортсменов, а также для решения физкультурно-рекреационных и оздоровительно-реабилитационных задач.

- ПК-2.3. Разрабатывает методические и нормативные материалы в рамках профессиональной деятельности;
- ПК-2.4. Знает методику преподавания учебного предмета (закономерности процесса его преподавания; основные подходы, принципы, виды и приемы современных педагогических технологий), условия выбора образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения, современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода.

**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 организаций и проведения занятий по плаванию;
- 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 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.

**1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Плавание с методикой преподавания»** составляет 4 зачётных единицы (далее ЗЕ) (144ч.).

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	
		1	4
Общая трудоемкость	144	72	72
Контактная работа	72	36	36
Аудиторные занятия	72	36	36
Лекции	-	-	-
Лабораторные занятия	72	36	36
Самостоятельная работа	72	36	36
Вид итогового контроля		Зачет	Зачет

**2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2.1 Очная форма обучения**

### Учебно-тематический план

<b>№</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Лаб. раб</b>	<b>СРС</b>
	<b>1 КУРС</b>			
1.	Тема 1. Научно-теоретические основы плавания		4	4
2.	Тема 2. Основы техники спортивного и прикладного плавания.		8	8
3.	2.1 Общеразвивающие упражнения. Подводящие упражнения в воде и на суще. Объяснение и показ упражнений. Определение и исправление ошибок.		8	8
4.	2.2 Освоение спортивных способов плавания. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.		16	16
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
	<b>2 КУРС</b>			
5.	Тема 3. Методика обучения двигательным действиям пловца.			
6.	3.1 Подготовительные упражнения		8	8
7.	3.2 Овладение техникой и методикой обучения способам спортивного плавания.		12	12
8.	3.3 Учебная практика. Проведение частей урока и урока в целом. Обучение отдельным спортивным способам плавания.		16	16
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>144</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

### 3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)

#### **Тема 1. Научно-теоретические основы плавания.**

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

**Содержание.** 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.

Особенности водной среды, ее плотность, текучесть, вязкость, инертность, теплопроводность, свето- и звукопреломление, система и характер двигательных действий пловца в водной среде. Понятия о технике плавания. Основные факторы, определяющие технику плавания. Свойства воды.

#### **Тема 2. Основы техники спортивного и прикладного плавания.**

**Содержание.** Спортивные способы плавания, техника плавания, фазовая структура, техника стартовых прыжков, техника поворотов.

**Основные понятия.** 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.

Фазовая структура техники. Взаимосвязь и взаимообусловленность элементов техники в цикле движений каждого способа плавания, специфика и вариативность их согла-

сований. Темп, ритм и шаг пловца их взаимозависимость и наиболее эффективная индивидуальное сочетание.

**Анализ техники и пути её индивидуального совершенствования.**

Техника стартовых прыжков с тумбочки и из воды. Фазовая структура техники прыжков, её анализ; пути совершенствования техники.

Техника поворотов при плавании различными способами, их классификация и специфика выполнения. «Базовый» поворот «маятником», его фазовая структура. Анализ техники поворотов и пути ее совершенствования.

### **Тема 3. Методика обучения двигательным действиям пловца.**

**Содержание.** Методы обучения, средства обучения, принципы обучения, этапы обучения, двигательные умения, двигательный навык, конспект урока, урок, игры на воде, многолетняя подготовка пловца, отбор, виды подготовки пловца, режимы тренировки, контроль, средства восстановления.

**Основные понятия.** Двигательные умения и навыки как результат обучения, закономерности их формирования. Этапность обучения двигательным действиям (начальное разучивание, углубление, совершенствование). Основные средства в обучении плаванию (общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные упражнения).

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс: определение, задачи, содержание, структура, принципы, требования. Последовательность обучения: ознакомление с движением, опробование и изучение, совершенствование навыка. Образовательная, познавательная, воспитательная направленность тренировки.

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 косонаправленному 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 плавания: задачи, структура, продолжительность. Организационное обеспечение учебного процесса в связи с условиями проведения занятий.

Методическое обеспечение учебного процесса. Типы уроков: учебный, учебно-тренировочный, учебно-игровой, игровой, игровой, массового купания, индивидуального обучения, контрольный урок, соревновательный урок. Методы ведения урока: фронтальный, поточный, групповой (бригадный), круговой, индивидуальный. Распределение физической и эмоциональной нагрузки в уроке, дозировка упражнений.

Конспект урока, постановка задач, планирование средств и методов в связи с возрастом и подготовленностью занимающихся.

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 со-

вершенствования 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.

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, годичное, текущее, одно урочное. Задачи, содержание, особенности распределения средств при двух-, трёх- и много цикловом планировании тренировки пловца.

Контроль за тренировкой пловца: медицинский, педагогический (тестирование), самоконтроль.

Основные средства восстановления физической активности и профилактики утомления.

#### **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.

##### **СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей студентов, формирование необходимых умений и навыков, овладение методами и средствами обучения и тренировки в плавании. Практический раздел реализуется на учебно-тренировочных занятиях, основанных на широком использовании теоретических знаний, методических умений в применении разнообразных средств и методов обучения и тренировки, применяемых на занятиях по плаванию. В спортивной и профессионально-педагогической подготовке студентов для приобретения практического опыта проведения занятий по плаванию в школе, летнем оздоровительном лагере и организации физкультурно-спортивной деятельности. Их направленность связана с приобретением знаний по методическим основам организации и проведении занятий по плаванию, праздников на воде, освоением техники спортивных и прикладных способов плавания, способов спасения утопающего, организации и проведению соревнований по плаванию.

Также студенты учатся выбирать инвентарь, готовить к занятиям, соревнованиям, готовить рабочие (учебно-тренировочные места) для занятий, качественно демонстрировать (показывать) имитацию и технику всех способов спортивного плавания, четко фор-

мировать цели обучения, ставить конкретные посильные задачи, проводить постоянный контроль на занятиях, пользоваться современными методами и принципами обучения, организовывать и судить соревнования по плаванию, определять причины ошибок занимающихся и находить способы и методы их устранения.

В рамках учебной практики студенты учатся разрабатывать фрагменты конспекта урока по обучению отдельному способу плавания, конспект урока для учащихся общеобразовательных школ, ПТУ, вуза, техникума, групп здоровья, оказывать первую медицинскую помощь пострадавшим на занятиях, критически оценивать и периодически повышать свой профессиональный уровень. Осваивают методику организации и проведения занятий по плаванию в педагогической практике.

### КОНТРОЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Контрольные занятия обеспечивают оперативную текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний, умений, о состоянии физической и профессионально-прикладной подготовленности студента. Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий контроль позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень сформированности компетенций студента через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику его физической, спортивно-технической и профессиональной деятельности. Итоговый контроль должен подтвердить соответствие уровня подготовки выпускника педагогического вуза по учебной дисциплине «Плавание с методикой преподавания» государственному образовательному стандарту высшего педагогического образования. По окончании дисциплины «Плавание с методикой преподавания» студенты сдают зачет в 1 и 4 семестре в форме устного опроса или тестирования.

### САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа студентов включает в себя все работы и задания, выполняемые в соответствии с учебным планом и программами учебных дисциплин:

- изучение, рефериование, конспектирование литературных источников;
- выполнение письменных и устных заданий преподавателя;
- подготовка докладов, сообщений;
- участие в научно-практических конференциях;
- участие в научно-исследовательской работе.

Самостоятельная работа более эффективна, если она парная или в ней участвуют несколько человек. Групповая работа усиливает фактор мотивации и взаимной интеллектуальной 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 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 демонстрировать ее партнеру-сокурснику.

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

<b>№</b>	<b>Наименование раздела (темы)</b>	<b>Формы / виды самостоятельной работы</b>	<b>Количество часов в соответствии с тематическим планом</b>

1.	Тема 1. Научно-теоретические основы плавания	Поиск материалов в библиотеках и в сети Интернет	4
2.	Тема 2. Основы техники спортивного и прикладного плавания.	Чтение специальной литературы	8
3.	2.1 Общеразвивающие упражнения. Подводящие упражнения в воде и на суше. Объяснение и показ упражнений. Определение и исправление ошибок.	Чтение специальной литературы	8
4.	2.2 Освоение спортивных способов плавания. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.	Чтение специальной литературы Подготовка конспекта	16
5.	Тема 3. Методика обучения двигательным действиям пловца.	Подготовка реферата Чтение специальной литературы	8
6.	3.1 Овладение техникой и методикой обучения способам спортивного плавания.	Самостоятельные занятия	12
7.	3.2 Учебная практика. Проведение частей урока и урока в целом. Обучение отдельным спортивным способам плавания.	Подготовка конспекта	16

## 5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Овладевая техникой способов спортивного плавания (согласно учебной программе), студенты должны овладеть методикой проведения подготовительной части урока; обучить одному способу плавания.

Подготовить конспект урока с включением в него упражнений, обеспечивающих решение задач основной части урока.

### ПЛАН ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

#### **Тема 1. Научно-теоретические основы плавания**

##### **Занятие 1-2. Выбор и подготовка мест для проведения занятий по плаванию.**

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.

#### **Тема 2. Основы техники спортивного и прикладного плавания.**

##### **Занятие 3-4. Начальное обучение плаванию.**

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.

##### **Занятие 5-6. 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.

##### **Занятие 7-8. 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 кролью на груди.

### **Занятие 9. 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 кролью на спине.

### **Занятие 10. 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.

### **Занятие 11. Дельфин.**

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 способу плавания дельфин.

### **Занятие 12. Старты в спортивном плавании.**

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

### **Занятие 13. Повороты в спортивном плавании.**

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.

### **Занятия 14-17. Игры и развлечения на воде.**

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

Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде («Гигантские шаги», «Ледокол», «Байдарки», «Буря в море», «Карусели», «Солнышко и дождик», «Цапли», «Кузнечики» и т. д.).

Игры, способствующие овладению навыком погружения головы в воду («Умываюсь», «Пройди под мостом», «Достань дно рукой», «Сядь на дно». «У кого смешнее рожица?». «Жучок – паучок», «Подводный телеграф», «Поезд в тоннель», «Смелые ребята», «Водолазы», «Утки и нырки» и т.д.).

Игры с всплыvанием и лежанием па воде («Медуза», «Звезда». «Поплавок», «Бревна», «Буксир» и т. д.).

Игры, способствующие овладению навыком дыхания («Сделай ямку», «У кого больше пузырей?», «Ваньки – встаньки», «Поезд», «Чья игрушка впереди?», «Буря в море», «Дышим вместе», «Насос», «Паровая машина» и т. д.).

Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду («Кто быстрее?», «Мы – парашютисты», «Перепрыгни через плавающую игрушку», «Оловянный солдатик», «Боксеры», «Чертики». «Зайчики», «Прыжок в круг», «Кто дальше прыгнет?», «Кто прыгнет выше всех?» и т.д.).

Игры, способствующие овладению навыком скольжения в воде («Стрела», «Торпеды», «Буксир», «Мина», «Винт», «Попади торпедой в цель», «Кувырок», «Карусель» и т.

д.).

Игры с мячом («Борьба за мяч», «Брось мяч в круг», эстафеты с мячом, «Погоня за мячом», «Мяч за линию», «Салки с мячом», «Волейбол в воде», «Водное поло» и т.д.).

Игры и эстафеты, способствующие закреплению необходимых навыком («Можно – нельзя», «Слушай сигнал», «Тоннель», «Чей рекорд?», «Стой крепко», «Фонтан» и т. д.).

Игры в работе с новичками, страдающими водобоязнью («Иди за мной», «Умываемся», «Догоняй меня – догоню тебя», «Солнышко и дождик» и т. д.).

Игры, направленные на совершенствование отдельных элементов техники спортивного плавания («Торпеды», «Рекорд», «Акулы и дельфины», эстафеты и т. д.).

Игры с элементами прикладного плавания («С донесением вплавь», «Рыбья приманка», эстафеты с переноской груза, эстафеты с преодолением препятствий, эстафеты с транспортировкой, соревнования с переодеванием и т.д.).

Развлечения и аттракционы в воде («Чехарда», «Корзина», «Тир», «Кто сильнее?». «Борьба», «Подводная лодка», «Мачта», «Винт», «Гусеница», «Соревнования плавающих досок», «Волчок», «Котел», «Кто скорее найдет?», «Бег за кладом», «Пленные» и т. д.).

### **Занятие 18. Сдача нормативов.**

#### **Тема 3. Методика обучения двигательным действиям пловца.**

##### **Занятие 1. Общеразвивающие упражнения.**

Упражнения без предметов типа зарядки. Упражнения специальной направленности: с преимущественным воздействием на группы мышц, принимающих основную нагрузку при плавании различными способами, по большим амплитудам и траекториям, имитирующими траекторию гребковых движений, с определённым положением кисти. Упражнения на снарядах (индивидуальные, парные): на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке. Упражнения (индивидуальные, парные) с предметами: обручами, скакалками, набивными мячами.

Дальнейшее развитие координации движений, физических качеств, функциональной подготовленности с уточнением специальной направленности, увеличением темпа и дозировки.

##### **Занятие 2. Подготовительные и специальные упражнения.**

Упражнения, имитирующие траекторию гребковых движений с заданным в соответствии с техникой плавания положением кисти и стопы. Положение стоп ног в технике различных способов плавания-носки вместе, пятки врозь (кроль, дельфин); пятки вместе, носки в стороны и на себя (брасс). Имитация исходных положений, характерных для упражнений в воде, - руки вверх, вытянуться, тело прямое (скольжение), плотная группировка-«поплавок» и т.д.

Упражнения для ознакомления с техникой ныряний. Упражнения для ознакомления со спецификой плавания на боку.

Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, подвижности суставов с учётом техники способа плавания. Учебная практика студентов по этому разделу. Упражнения для развития и совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Упражнения для групп мышц, принимающих основную нагрузку при плавании различными способами. Тренажёрная подготовка.

##### **Занятие 3. Упражнения для изучения и совершенствования техники спортивного плавания.**

Последовательное освоение подготовительных упражнений в воде.

Передвижения: индивидуально, парами, по три и более человек, шеренгой. Фигурная маршировка: в колоннах, по кругу, по диагонали, спиралью, «восьмёрками», петлями и т.д., обычными, приставными, скрестными шагами, на носках, на пятках с различными положениями рук. Бег на перегонки.

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.

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.

Ныряния. Доставание 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.

Лежание на воде в положении на груди и на спине со сведёнными и разведенными 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.

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

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 вперед. Изменение глубины погружения и направления движения. Способы передвижения под водой (ныряния): брасом с гребком до бёдер и удержанием рук прижатыми к туловищу; выводом рук вперед; «торпедой»; комбинированным способом; на боку. Постепенное увеличение глубины погружения (до 4 м) и расстояния, проплываемого под водой. Доставание предметов со дна.

#### **Занятие 4. Подготовка к освоению нормативных требований.**

Скольжения. Условия, определяющее правильное выполнение скольжения. Скольжения на груди, на спине, на боку, с меняющимся положением рук; скольжения с последующими движениями стопами: пятки вместе- носки в стороны и на себя, носки вместе - пятки в стороны. Скольжения на спине с последующими движениями одновременно обеими руками через стороны к бёдрам.

Прыжки в воду ногами вниз с небольшой высоты. Выполнение вышеприведенных упражнений в игровой и соревновательной форме. Подготовительные упражнения для освоения спортивных способов плавания.

На суше. Ознакомление с формой гребковых движений всех способов плавания в игровой и соревновательной формах.

В воде. Скольжение на груди с последующими движениями рук без выноса из воды – руки через стороны прямые до бёдер, вниз прямые до бёдер, согнутые (меняя угол сгибания при гребке); гребок руками в форме песочных часов, листика, груши, скрестно. Траектория движений, наклонное положение кисти, высокое положение локтя. Техника гребковых и подготовительных движений в воде и над водой (пронос).

Скольжения с последующими движениями ног: попеременно на груди и на спине, одновременно на груди – брасом и дельфином. Характерные положения стопы и влияние движений ногами на продвижение при плавании различными способами.

Повторное тестирование для выявления склонностей к освоению попеременных или одновременных координаций.

#### **Занятие 5-8. Учебная практика студентов по разделу «Подготовительные упражнения».**

Спортивные способы плавания. На суше. Характеристика техники спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, дельфин, брас. Демонстрация способов плавания.

Гребковые и подготовительные движения руками и ногами в цикле. Фазовая структура техники гребка: вход руки в воду, захват, подтягивание, отталкивание, выход из воды

(кроме брасса) и движение над водой (пронос).

Упражнения для ознакомления с формой движений (имитационные) рук и ног каждого способа плавания.

В воде. Изучение и совершенствование техники спортивных способов плавания. Демонстрация умения плавать одним (несколькими) спортивным способом. Совершенствование элементов в безопорном положении, определение и устранение технических ошибок. Комплексное плавание: последовательность проплыивания всеми способами, техника поворотов.

Эстафетное плавание: виды эстафет, дистанции, правила смены этапов.

Основные ошибки и пути их устранения.

Значение и учёт индивидуальных особенностей в технике плавания.

Учебная практика студентов по данному разделу.

Совершенствование в спортивном плавании. Плавание на увеличивающееся расстояние избранным способом (объёмное плавание).

Совершенствование техники избранного способа путём проплыивания коротких отрезков с толчка, поворота, старта ( $2 \times 25$  м,  $2 \times 25$  м + $50$  м,  $4 \times 25$  м,  $2 \times 50$  м)

Плавание на средние дистанции в заданном режиме.

Тренировка на соревновательной дистанции. Тренировка стартовых прыжков и поворотов. Участие в соревнованиях.

Плавание на боку. На суше. Демонстрация техники плавания на боку.

Специфика движений в соответствии с основным назначением данного способа – транспортировка пострадавшего. Упражнения для ознакомления с формой движений.

В воде. Тестирование для выявления индивидуальных склонностей к передвижению на левом или правом боку. Упражнения для изучения движений ногами и согласования движений нижней руки с движениями ног и дыханием; плавание при соблюдении полной координации. Особенности выполнения поворотов.

Стартовые прыжки. На суше. Характеристика и значение стартовых прыжков. Демонстрация стартовых прыжков с тумбочки и из воды.

Подготовительные упражнения для ознакомления с техникой стартовых прыжков: раздельное и целостное изучение.

В воде. Раздельное изучение: принятие и фиксация исходного положения пловца на старте; прыжки с бортика и стартовой тумбочки из исходного положения пловца на старте ногами вперёд на дальность; скольжение на груди, руки вверх. Спады из различных положений: сидя на бортике в положении глубокого приседа, полу приседа, в положении наклона, ноги прямые; прыжки головой вперёд – руки вверх, стартовые прыжки с бортика, стартовой тумбочки самостоятельно и под команду. Стартовые прыжки с тумбочки по правилам соревнований. Стартовые прыжки из воды: принятие и фиксация исходного положения пловца на старте; скольжение на спине с последующими движениями ног и гребком на одной руке; скольжение на спине с последующим выходом на дистанцию. Стартовые прыжки из воды в целом самостоятельно и под команду. То же по правилам соревнований.

Основные ошибки и пути их устранения.

### **Занятие 8. Прикладное плавание.**

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.

Учебные прыжки в воду. Прыжки ногами вниз с бортика, стартовой тумбочки, постепенно нарастающей высоты. Удержание прямого положения тела в полёте. Подготовка к выполнению норматива.

### **Занятие 9-12. Учебная практика студентов по прикладному плаванию.**

Повороты в спортивном плавании. На суше. Классификация поворотов и их общее техническая характеристика, сходство и различие поворотов в способах плавания на груди. Значение в условиях соревнований.

Фазовая структура: подплывание – касание стенки рукой (руками) – группировка и вращение – толчок – скольжение – начало плавательных движений и выход на дистанцию. Техника и правила выполнения поворотов в различных способах плавания. «Базовый» поворот «маятником».

Подготовительные упражнения для изучения поворотов, развития гибкости и ловкости.

В воде. Подготовительные упражнения для изучения «базового» поворота на груди. Скользжение. Скользжение с последующим поворотом на правый (левый) бок гребком левой (правой) руки, «верхнюю» руки прижав к туловищу, а голову положив на плечо «нижней» руки. «Поплавок»; «поплавок» с поднятой головой; «поплавок» у стенки, поставив на неё ноги и удерживаясь в этом положении за счёт движений руками «горизонтальными восьмёрками»; то же, но сделав вдох, опустив лицо в воду и задержав дыхание, выпрямив руки и сильно оттолкнувшись – скольжение на груди.

Наплыивание на стенку (скольжение), оставаясь в положении на груди, с последующим касанием одной рукой, немного приподняв её над водой; то же, выполняя движения ногами кролем; то же, но предварительно гребком левой (правой) руки повернув тело на бок; то же, коснувшись головой тыльной стороны кисти, приподняв голову и плечи, опираясь на дно выпрямленными, но расслабленными ногами; то же, но приподнимая голову, выполнив вдох и встав на дно; то же, но подтягивая ноги, сгруппировавшись и встав на дно; то же, переворачиваясь на другой бок («маятник»), ноги поставив на стенку, встав на дно, то же, выполнив группировку у стенки, руки вытянув, голова между руками, туловище и руки в горизонтальном обтекаемом положении; то же, наплывая в полной координации.

Подготовительные упражнения для изучения простого открытого поворота при плавании на спине. Скользжение, удерживаясь у стенки (лицом к ней) в положении плотной группировки, выполняя руками наклонные или вертикальные «восьмёрки», ноги на стенке; скольжение с последующими движениями ног и гребком левой (правой) рукой; то же, но прекратив движения ногами и сразу сгруппировавшись; то же, но в сгруппированном положении на спине, поворачиваясь кругом; то же, помогая гребком левой (правой); то же, выпрямляя руки за головой. Поворот у стенки со скольжения, помогая движениями ногами, подплывая в полной координации.

Основные ошибки и пути их устранения. Значение и учёт индивидуальных данных в технике поворотов.

### **Занятие 12-13. Совершенствование в спортивном плавании.**

Свободное и безостановочное плавание на увеличивающиеся расстояния избранным способом (желательно кролем на груди или брассом).

Проплытие коротких отрезков (12,5 м. и 25 м.) с увеличением скорости; то же, увеличивая скорость к концу отрезка.

Совершенствование техники и функциональная подготовка за счёт плавания на одних руках и ногах.

Плавание в полной координации избранным способом в различном режиме.

### **Занятие 14-17. Учебная практика**

Учебная практика проводится по мере изучения практического раздела дисциплины «Плавание с методикой преподавания».

Конспектирование материала урока, проводимого студентом. Построение группы, сообщение задач урока, демонстрация, объяснение и проведение отдельных упражнений с последующим анализом целесообразности их использования для решения поставленных задач. Анализ техники упражнений и отдельных элементов.

Анализ действий студентов, проводящих упражнения. Составление комплексов общеразвивающих и подготовительных упражнений, способствующих овладению упражнениями в воде. Определение ошибок в отдельных упражнениях, поиск и применение методических приёмов для их устранения. Судейство учебных соревнований по плаванию.

Составление конспекта отдельных частей урока, проведение их с последующим анализом. Самостоятельный подбор упражнений с целью формирования техники плавания, развитие координации движений и физических качеств, повышения функциональной подготовленности школьников. Анализ ошибок в технике плавания. Участие в судействе спортивных соревнований.

### **Занятие 18. Оказание помощи пострадавшему на воде.**

Помощь пострадавшему. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор. Доврачебная помощь. Спасательные средства, правила их применения.

На суше. Демонстрация способов удержания пострадавшего. Извлечение пострадавшего со дна. Приёмы освобождения от захватов. Способы транспортировки и их выбор. Оказание до врачебной помощи. Способы искусственного дыхания. Правила применения спасательных средств.

В воде. Подплывание к тонущему; способы доставания его со дна. Практическое изучение приёмов освобождения от захватов и способов удержания. Упражнения для изучения способов транспортировки, выбор способа транспортировки с учётом своих возможностей и поведения пострадавшего.

Совершенствование приёмов освобождения от захватов, способов удержания и избранного способа транспортировки. Подготовка к выполнению норматива.

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

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

<b>Индекс компетенции</b>	<b>Оценочное средство</b>	<b>Показатели оценивания</b>	<b>Критерии оценивания сформированности компетенций</b>
ОПК-2, ОПК-7	Контрольная работа	Низкий (неудовлетворительно)	если студент выполнил менее половины работы или допустил в ней: 1) более трёх грубых ошибок.
		Пороговый (удовлетворительно)	если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил в ней: 1) не более двух грубых ошибок; 2) или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочёта; 3) или не более двух-трёх грубых ошибок.
		Базовый (хорошо)	если студент выполнил работу полностью, но допустил в ней: 1) не более одной грубой ошибки и одного недочёта; 2) или не более двух недочётов.
		Высокий (отлично)	если студент: 1) выполнил работу без ошибок и недочётов; 2) допустил не более одного недочёта.
ОПК-7	Реферат	Низкий (неудовлетворительно)	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы
		Пороговый (удовлетворительно)	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема

		тельно)	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.
ПК-1, ПК-2, .	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
ПК-1, ПК-2, .	Тест (критерии оценки и нормативы спортивно-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.
ОПК-2, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, .	работа в малых группах	Пороговый (удовлетворительно)	при рейтинговой системе 3 балла - задание студентами выполнено с ошибками, показано слабое знание материала.
		Базовый (хорошо)	при рейтинговой системе 4 балла - задание студентами выполнено с незначительными ошибками, показано хорошее знаний материала.

			ала
		Высокий (отлично)	при рейтинговой системе 5 баллов - задание студентами выполнено полностью, показано глубокое знание материала
ОПК-2, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, .	методиче- ский кон- спект	Пороговый (удо- влетворительно)	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
ОПК-2, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, .	устный от- вет на эк- замене	Низкий (неудо- влетворительно)	<p>1) не раскрыто основное содержание учебного материала;</p> <p>2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;</p> <p>3) допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;</p> <p>4) не сформированы компетенции, умения и навыки.</p>
		Пороговый (удовлетвори- тельно)	<p>1) неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;</p> <p>2) имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;</p> <p>3) при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.</p>
		Базовый (хорошо)	<p>ответ студента удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков:</p> <p>1) в изложении допущены небольшие проблемы, не искажившие содержание ответа;</p> <p>2) допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;</p> <p>3) допущены ошибки или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по</p>

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

## 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. К зачету студент выполняет контрольные нормативы по плаванию и предоставляет:

- зачетный конспект урока по плаванию на избранную тему;
- зачетный анализ просмотренного урока по плаванию.

Для оценивания результатов освоения дисциплины применяются следующие критерии оценивания.

### Критерии оценки ответа на зачете:

Оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если в его ответе:

- 1) содержатся малозначительные ошибки при изложении учебного материала, владение основными понятиями учебной дисциплины;
- 2) правильная формулировка основных аспектов изучаемой учебной дисциплины, аргументированное обоснование своих суждений, приведены примеры;
- 3) незначительные недочёты в последовательности изложения материала;
- 4) дан ответ не менее чем на половину дополнительных вопросов

Оценка «не зачтено» выставляется обучающемуся, если в его ответе:

- 1) отсутствует представление о большей части учебного материала, встречаются грубые ошибки, имеет место слабое владение понятийным аппаратом учебной дисциплины;
- 2) продемонстрирована неспособность сформулировать основные аспекты изучаемой учебной дисциплины; искажение их смысла;
- 3) имеет место беспорядочное изложение материала;
- 4) отсутствуют ответы на дополнительные вопросы.

### Контрольные нормативы по плаванию:

- проплытие на оценку способом кроль на груди, кроль на спине, брасс в полной координации;
- выполнение контрольного норматива в плавании на 100 м: 1 мин. 30 сек. - для мужчин; 1 мин.45 сек. - для женщин;
- проплытие технически правильно избранным спортивным способом дистанции: 1000 м - мужчины; 800 м - женщины;
- проплытие в одежде 200 м;

- транспортировка пострадавшего любым видом 50 м - мужчины; 25 м – женщины.

### **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.

#### **Темы рефератов по дисциплине «Плавание с методикой преподавания»**

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.

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.

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.

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.

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. Самодеятельные групповые занятия. Индивидуальные занятия. Взаимосвязь отдельных форм занятий по плаванию.

#### 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.

#### 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.

#### 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.

#### 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.

#### 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.

#### 11. Плавание в программе Олимпийских игр.

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

#### 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 всплыvанием и лежанием па 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 навыком, игры в работе с новичками, страдающими водобоязнью, игры, направленные на совершенствование отдельных элементов техники спортивного плавания, игры с элементами прикладного плавания, развлечении и аттракционы в воде.

#### **Контрольные нормативы по плаванию:**

- проплыvание на оценку способом кроль на груди, кроль на спине, брасс в полной координации;
- выполнение контрольного норматива в плавании на 100 м: 1 мин. 30 сек. - для мужчин; 1 мин.45 сек. - для женщин;
- проплыvание технически правильно избранным спортивным способом дистанции: 1000 м - мужчины; 800 м - женщины;
- проплыvание в одежде 200 м;
- транспортировка пострадавшего любым видом 50 м - мужчины; 25 м - женщины

#### **Требования к конспекту занятия по плаванию**

1. Конспект является учебным документом, в котором записана программа проведения предстоящего урока. Он должен быть написан разборчиво и аккуратно.

2. Все записи в конспекте нужно делать подробно, соблюдая существующие терминологические требования, дополняя словесное изложение рисунками или схемами.

3. Особенno тщательно должны быть сформулированы задачи учебно-воспитательной работы, указываемые перед раскрытием содержания урока.

При этом необходимо предусмотреть не только образовательные, но и оздоровительные и воспитательные задачи. Все задачи должны быть конкретными и реальными – точно определяющими все, что намечается достигнуть и может быть достигнуто именно на данном уроке.

4. Учебный материал должен быть изложен строго последовательно в том порядке, в каком будет даваться на уроке. Необходимо отчетливо выделять составные части урока и избегать формального распределения упражнений по этим частям.

5. При подборе средств и методов надо иметь в виду, что каждое занятие должно быть увлекательным, насыщенным разнообразными упражнениями.

6. Содержание подготовительной части урока должно быть подчинено содержанию основной его части. Поэтому правильное определение конкретных задач и средств подготовительной части может быть обеспечено лишь после того, как установлено содержание основной части.

7. Содержание основной части урока должно обеспечивать достаточное разнообразие влияний применяемых упражнений на занимающихся.

Образовательные и оздоровительные задачи должны быть намечены и распределены в уроке так, чтобы имелось достаточно времени для полноценного выполнения учащимися всех намеченных заданий.

В целом все упражнения решают задачи разносторонней физической и квалифицированной технической и тактической подготовки обучающихся. Существует определенная последовательность и преемственность этих упражнений:

- повышение физической подготовленности, воспитание специальных качеств (быстроты простой и сложной двигательной реакции, силы, скорости, общей и специальной выносливости, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств);
- изучение и совершенствование спортивной техники;
- изучение и совершенствование тактических действий;
- игровая подготовка.

Воспитательные задачи большей частью необходимо связывать с решением оздоровительных и образовательных задач, а, следовательно, и с использованием соответствующих упражнений.

Для каждого урока необходимо определить моменты нравственного, эстетического и трудового воспитания и направленного развития двигательных качеств.

8. Полное изложение заключительной части урока обязательно. Особенно важно предусмотреть в ней формы подведения итогов учебной деятельности (краткие указания, замечания и выводы) и поведения учащихся.

Но это не исключает внесения в урок в случае необходимости нескольких целесообразных изменений и дополнений.

9. Все упражнения, как основные, так и их варианты, должны излагаться достаточно полно, с указанием исходных положений и последовательным расчлененным перечнем составляющих их действий (по разделениям), гимнастические общеразвивающие и вольные упражнения — с указанием счета.

10. Дозировка упражнений должна быть указана достаточно полно, всесторонне, с учетом всех существенных в каждом отдельном случае условий обеспечения надлежащей интенсивности, объема нагрузки (указывая количество повторений, темп, общую продолжительность интервалов отдыха и др.)

11. Обязательно должны быть изложены организационно-методические указания (ОМУ). В этой части конспекта должна быть определена, прежде всего, форма организации учащихся для работы и ее порядок (фронтально, в группах, поточно или небольшими

звеньями, индивидуально, одновременно, поочередно, попеременно; по сигналу или самостоятельно, раздельно или поточно и т. п.).

Здесь же должны быть указаны способы подготовки мест для занятий, приемы раздачи и сбора инвентаря и т.п. В этой же части непременно должны быть названы намечаемые методы и методические приемы обучения и воспитания, а также определены конкретные их сочетания; намечаются моменты и способы текущей проверки и оценки учебной работы и успеваемости занимающихся, а также содержания домашних заданий.

### **Примерные указания к содержанию конспекта**

Необходимо поставить конкретные задачи, раскрыть их содержание с дозировкой и методическими указаниями.

Задачи урока:

1. Обучать или совершенствовать.
2. Развивать и содействовать развитию физических качеств.
3. Воспитывать.

1. Инвентарь: 2. Место проведения: 3. Время проведения:

<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно-методические указания</b>
<b>1. Подготовительная часть</b> Записываются: построение, рапорт. Сообщение задач урока, виды и характер подготовительных упражнений, их описание.	Время, количество раз	Записывается: на что обратить внимание, методы и приемы используемые на занятии.
<b>2. Основная часть</b> Записываются: техника движений пловца, краткое содержание урока (поэтапно).	Время, количество раз	Записывается: типичные ошибки, способы исправления ошибок. Методы и приемы используемые на занятиях.
<b>3. Заключительная часть</b> Записываются: построение, подведение итогов занятий, домашнее задание.	Время, количество раз	Записывается: методы и приемы используемые на занятиях.

### **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 записывайте 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 в 1 семестре

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.

#### **Вопросы к зачету в 4 семестре**

1. Методика обучения прикладному плаванию (спасение тонущих).
2. Методы обучения на занятиях по плаванию.
3. Методика обучения плаванию в дошкольном возрасте.
4. Методика обучения плаванию кролем на груди.
5. Методические приемы, используемые при обучении плаванию.
6. Методика обучения плаванию брассом.
7. Методика обучения поворотам при плавании спортивными способами.
8. Методика обучения плаванию кролем на спине.
9. Методы спортивной тренировки в плавании.
10. Методика обучения стартам.
11. Методика развития гибкости и подвижности в суставах.
12. Методика обучения плаванию в младшем и среднем школьном возрасте.
13. Техника плавания кролем на спине.
14. Анализ техники плавания «Кролем на груди» и «Кролем на спине».
15. Формы заявок по плаванию.
16. Техника поворотов при плавании спортивными способами.
17. 32. Техника выполнения старта в плавании различными спортивными способами.
18. Средства спортивной тренировки пловца.
19. Планирование тренировки пловца.
20. Определение тренировки, цели, задачи и условия тренировки.
21. Анализ техники плавания брассом.
22. Обязанности судей на финише.
23. Смешанная система командного зачета.
24. Организация и методика проведения соревнований по плаванию и водных праздников в детском оздоровительном лагере.
25. Распределение участников по заплывам и дорожкам в соревнованиях по плаванию.
26. Олимпийская система командного зачета.
27. Правила прохождения дистанции способом «Кроль на груди»
28. Определение результатов в соревнованиях по плаванию.
29. Распределение участников по заплывам и дорожкам в соревнованиях .
30. Обязанности стартера.
31. Положение о соревнованиях по плаванию.
32. Виды дистанции соревнований по плаванию.
33. Возрастные группы участников соревнований.
34. Обязанности судьи на повороте.
35. Характер соревнований по плаванию.
36. Обязанности судьи на дистанции.
37. Судейская коллегия соревнований по плаванию.
38. Судья-хронометрист, его роль и обязанности.
39. Обязанности главного судьи соревнований по плаванию.
40. Обязанности судьи при участниках.
41. Правила прохождения дистанции кролем на спине.
42. Обязанности судьи на поворотах.
43. Правила проведения соревнований по плаванию.
44. Оборудование простейшей водной станции в детском оздоровительном лагере.

45. Задачи и организация работы по плаванию в ДСШ и отделениях ДЮСШ.
46. Спасение утопающего, оказание первой помощи пострадавшему в воде.
47. Подготовительные и специальные упражнения на сухе и в воде.
48. Оздоровительное значение плавания.
49. Формы организации занятий по плаванию.
50. Педагогический контроль на занятиях плаванием.
51. Спортивный отбор в плавании.
52. Особенности построения уроков по плаванию с детьми различного возраста.
53. Применение целостного метода обучения в плавании.
54. Санитарные требования к естественному бассейну.
55. Использование игр и развлечений при обучении плаванию.
56. Анализ техники ныряния в длину и глубину.
57. 72. Изменения, возникающие в элементах техники плавания спортивными способами с увеличением скорости.
58. Средства обучения плаванию.
59. Основные системы обучения спортивным способам.
60. Задачи, условия и организация начального обучения.
61. Техника плавания способом «Брасс».
62. Основные документы планирования работы по плаванию.
63. Анализ техники плавания способом «Баттерфляй».
64. Анализ техники способов искусственного дыхания.
65. Специальные упражнения пловца на сухе.
66. Понятие о технике плавания.
67. Способы оценки результатов пловца.
68. Использование расщлененного метода обучения в плавании.
69. Классификация основных ошибок, возникающих в технике плавания и пути их устранения.
70. Содержание спортивной тренировки пловца.
71. Основные документы учета работы по плаванию.
72. Основные формы контроля.
73. Урок по начальному обучению плаванию.
74. Методика обучения облегченным способам плавания.
75. Анализ подготовительных упражнений для освоения с водой.

## **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.

В образовательном процессе по дисциплине используются следующие информационные технологии, являющиеся компонентами Электронной информационно-образовательной среды БГПУ:

- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Система «Антиплагиат.ВУЗ»;
- Электронные библиотечные системы.

## **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 ИНФОРМАЦИОННЫХ 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. - (Библиотека 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>
- 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>.

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

1. Федеральный портал «Российское образование» - Режим доступа: <http://www.edu.ru>.
2. Портал научной электронной библиотеки. - Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
3. Сайт Министерства просвещения РФ. - Режим доступа: [Минпросвещения России \(edu.gov.ru\)](https://minprosv.ru)
4. Сайт Министерства спорта РФ. - Режим доступа: <http://minsport.gov.ru/>
5. Сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки. - Режим доступа: <http://www.obrnadzor.gov.ru/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 групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащённые учебной мебелью, аудиторными досками, компьютерами с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, коммутаторами для выхода в электронно-библиотечную систему и электронную информационно-образовательную среду БГПУ, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями.

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

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: Microsoft®WINEDUpерDVC AllLng Upgrade/SoftwareAssurancePack Academic OLV 1License LevelE Platform 1Year; Microsoft®OfficeProPlusEducation AllLng License/SoftwareAssurancePack Academic OLV 1License LevelE Platform 1Year; Dr.Web Security Suite; Java Runtime Environment; Calculate Linux.

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

## 11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

**Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2023/2024 уч. г.**  
РПД обсуждена и одобрена для реализации в 2023/2024 уч. г. на заседании кафедры физического воспитания и спорта (протокол № \_\_ от \_\_ 2023 г.).

№ изменения:	
№ страницы с изменением:	
Исключить:	Включить: