МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«ИВАНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Шуйский филиал ИвГУ

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ОДОБРЕНО:

Руководитель ОП

_____ (подпись) Е.В. Перевозчикова

«24» февраля 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

ПЛАВАНИЕ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) образовательной программы:	Физическая культура; Безопасность жизнедеятельности и основы применения БПЛА

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Плавание с методикой преподавания» является вооружение студентов технологиями профессиональной деятельности педагога по физической культуре на основе специфики реализуемой дисциплины, а также осуществление практической подготовки обучающихся посредством выполнения определенных видов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью и направленных на формирование, закрепление, развитие практических навыков и компетенций по профилю образовательной программы.

Основными задачами освоения дисциплины являются: изучение теории и методики преподавания плавания, овладение техникой видов плавания, формирование навыков планирования учебного, тренировочного процесса, проведения спортивных соревнований, использования технических средств и инвентаря для повышения качества образовательного процесса.

2. Место дисциплины в структуре ОП

Дисциплина «Плавание с методикой преподавания» является обязательной для изучения; относится к обязательной части блока дисциплин Б1, входит в предметно-методический модуль.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: «Туризм и спортивное ориентирование», «Национальные и нетрадиционные виды спорта», «Тренажеры в физической культуре и спорте», «Физкультурно-спортивные сооружения», «Организация и проведение соревнований в игровых видах спорта», «Организация и проведение соревнований в циклических видах спорта».

Студент, приступающий к изучению данной дисциплины, должен:

Знать:

– значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основы организации здорового образа жизни; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту, адаптивной физической культуре и адаптивному спорту; основы планирования и проведения занятий по физической культуре и адаптивной физической культуре;

– организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;

– положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС.

Уметь:

– планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;

– формировать основы физкультурных знаний.

Владеть:

– проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим

занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта, видов адаптивного спорта.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

3.1. Компетенции, формированию которых способствует данная дисциплина

При реализации дисциплины формируются следующие компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению подготовки:

а) универсальные компетенции (УК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Разработка и реализация проектов	УК-2. Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.1. Определяет совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих достижение поставленной цели, исходя из действующих правовых норм. УК-2.2. Определяет ресурсное обеспечение для достижения поставленной цели. УК-2.3. Оценивает вероятные риски и ограничения в решении поставленных задач. УК-2.4. Определяет ожидаемые результаты решения поставленных задач.
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбере-жение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.3. Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

		УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

б) общепрофессиональные компетенции (ОПК) и индикаторы их достижения:

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
Совместная и индивидуальная учебная и воспитательная деятельность обучающихся	ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся. ОПК-3.3. Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья. ОПК-3.4. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов

		самоуправления. ОПК-3.5. Осуществляет педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся.
Контроль и оценка формирования результатов образования	ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ОПК-5.1. Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся. ОПК-5.2. Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся. ОПК-5.3. Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.
Взаимодействие с участниками образовательных отношений	ОПК-7. Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	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. ОПК-7.2. Взаимодействует со специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума. ОПК-7.3. Взаимодействует с представителями организаций образования, социальной и духовной сферы, СМИ, бизнес-сообществ и др.
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1. Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний. ОПК-8.2. Проектирует и осуществляет учебно-воспитательный процесс с опорой на знания основных закономерностей возрастного

		развития когнитивной и личностной сфер обучающихся, научно-обоснованных закономерностей организации образовательного процесса, научных основ преподаваемых предметов, их истории и места в мировой культуре и науке. ОПК-8.3. Осуществляет мониторинг и отбор программ профессионального и личностного развития.

в) профессиональные компетенции (ПК) и индикаторы их достижения:

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
Тип задач профессиональной деятельности: педагогический		
ПК-1. Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса	ПК-1.1. Проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока. ПК-1.2. Осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения. ПК-1.3. Формирует познавательную мотивацию обучающихся к физической культуре, безопасности жизнедеятельности и основам применения БПЛА в рамках урочной и внеурочной деятельности.	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»
ПК-2. Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных	ПК-2.1. Моделирует и проектирует образовательную среду для формирования результатов обучения, в том числе в предметных областях среднего образования «Физическая культура» и «Основы безопасности и защиты Родины», в целях достижения личностных, предметных и	01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании)

результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	метапредметных результатов обучения. ПК-2.2. Применяет принципы междисциплинарного подхода для достижения метапредметных и предметных результатов в предметных областях среднего образования «Физическая культура» и «Основы безопасности и защиты Родины». ПК-2.3. Использует технологии личностного развития, знания в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности для достижения личностных результатов учащихся.	(воспитатель, учитель)
ПК-6. Способен выделять структурные элементы, входящие в систему познания предметной области (в соответствии с профилем и уровнем обучения), анализировать их в единстве содержания, формы и выполняемых функций	ПК-6.1. Выделяет и анализирует основные единицы структурных элементов, входящих в систему познания предметных областей «Физическая культура» и «Основы безопасности и защиты Родины». ПК-6.2. Выделяет и анализирует основные единицы структурных элементов в единстве содержания, формы и выполняемых функций. ПК-6.3. Знает и умеет анализировать изменения, происходящие в системе познания предметных областей «Физическая культура» и «Основы безопасности и защиты Родины».	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»
Тип задач профессиональной деятельности: проектный		
ПК-4. Способен проектировать содержание образовательных программ и их элементов	ПК-4.1. Участвует в проектировании основных и дополнительных образовательных программ. ПК-4.2. Проектирует рабочие программы учебных предметов «Физическая культура» и «Основы безопасности и защиты Родины», план-конспект и /технологическую карту урока физической культуры и основ безопасности и защиты Родины	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»
ПК-5. Способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся	ПК-5.1. Разрабатывает индивидуально ориентированные учебные материалы по Физической культуре, Основам безопасности и защиты Родины, основам применения БПЛА с учетом	Профессиональный стандарт 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере

по преподаваемым учебным предметам	индивидуальных особенностей обучающихся, их особых образовательных потребностей. ПК-5.2. Проектирует и проводит индивидуальные и групповые занятия по Физической культуре и Основам безопасности и защиты Родины для обучающихся с особыми образовательными потребностями и возможностями. ПК-5.3. Проектирует индивидуальные образовательные модели урочной (Физическая культура и Основы безопасности и защиты Родины) и внеурочной деятельности с ориентацией на достижение личностных результатов. ПК-5.4. Использует различные средства оценивания индивидуальных достижений обучающихся при изучении Физической культуры и Основ безопасности и защиты Родины.	дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»

3.2. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения формируемых компетенций

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– нормативно-правовые акты, регулирующие отношения в сфере проектной и учебно-исследовательской деятельности (УК-2 (индикаторы – 1);

– основные понятия, формы и методы формирования физической культуры, культуры безопасности и здорового образа жизни в различных возрастных группах и при различных физиологических состояниях; санитарно-гигиенические правила и нормы организации учебно-воспитательного процесса; здоровьесберегающие технологии в организации безопасной и комфортной образовательной среды; принципы формирования здорового образа жизни; теоретические подходы к безопасной организации и проведению занятий физической культурой и спортом, формированию физических качеств и двигательных навыков; индивидуальные физические возможности при организации и проведении занятий физической культурой и спортом; роль и значение физической культуры и спорта в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности, укреплении здоровья и профилактике профессиональных заболеваний (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– сущность процесса обучения, его особенности и методологические основы; закономерности образовательного процесса, развивающие функции обучения и воспитания, принципы обучения; методы, средства и технологии обучения; особенности организации воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями (ОПК-3 (индикаторы – 1,2,3,4,5);

– современные средства оценивания учебной деятельности и учебных достижений, обучающихся; важнейшие требования к осуществлению контроля результатов учебной деятельности обучающихся на уроке; основные условия реализации педагогической

коррекции трудностей, встречающихся в учебной деятельности обучающихся (ОПК-5 (индикаторы – 1,2,3);

– способы взаимодействия с различными участниками образовательного процесса (ОПК-7 (индикаторы – 1,2,3);

– научные основы преподаваемого предмета, его историю и место в мировой культуре и науке (конкретизируются применительно к изучаемой учебной дисциплине); этапы развития предметной области; содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области со смежными научными областями; современные проблемы теории и методики обучения и воспитания (с учётом предмета и уровня общего образования) (ОПК-8 (индикаторы – 1,2,3);

– требования образовательных стандартов общего образования к результатам обучения, в том числе в предметной области; методологию практической педагогической деятельности; типы и формы уроков, методы, приемы, средства и технологии обучения предмету, принципы их отбора для изучения конкретного учебного материала; методические подходы и принципы проектирования углубленного изучения предмета; инновационные педагогические технологии и приемы обучения предмету; цели, содержание, принципы, методы, технологии и формы работы по формированию познавательной мотивации обучающихся к изучаемому предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности (ПК-1 (индикаторы – 1,2,3);

– методики и технологии формирования образовательной среды школы в целях достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения (ПК-2 (индикаторы – 1,2,3);

– виды планирования учебной работы по предмету в общеобразовательной школе (ПК-4 (индикаторы – 1,2);

– средства оценивания индивидуальных достижений, обучающихся (ПК-5 (индикаторы – 1,2);

– основные понятия физической культуры и безопасности жизнедеятельности; базовые понятия и термины учебных предметов физической культуры и безопасности жизнедеятельности; основные закономерности, физического развития, воспитания и физкультурного образования детей и взрослого населения; классификации и характеристики средств обучения, используемых в предметных областях «Физическая культура» и «Основы безопасности и защиты Родины»; методику проведения урока по физической культуре, урока «Основы безопасности и защиты Родины» с учетом исторически сложившегося понимания целесообразности их структуры (ПК-6 (индикаторы – 1,2,3).

Уметь:

– выделять в поставленной цели основные смысловые и структурные компоненты; – формулировать задачи на основе этапов получения промежуточных результатов; – проектировать процесс решения каждой задачи проекта, выбирая оптимальный способ ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений (УК-2 (индикаторы – 3,4);

– применять средства и методы физического воспитания для осуществления профессионально-личностного развития с целью физического самосовершенствования и ведения здорового образа; выбирать и применять знания и здоровьесберегающие технологии в области физической культуры для сохранения здоровья, поддержания должного уровня физической готовности в социальной, профессиональной деятельности и в быту; учитывать индивидуальные физические возможности для безопасной организации и проведения занятий физической культурой и спортом, с целью обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3);

– строить учебную и воспитательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей детей (ОПК-3 (индикаторы – 1,2,3,4,5);

– использовать в образовательном процессе современные средства оценивания учебной деятельности и учебных достижений обучающихся, в том числе электронные; оценивать образовательные результаты по преподаваемому предмету, предметные и метапредметные компетенции (ОПК-5 (индикаторы – 1,2,3);

– взаимодействовать с различными участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ (ОПК-7 (индикаторы – 1,2,3);

– руководствоваться в профессиональной деятельности научными основами преподаваемого предмета (конкретизируются применительно к изучаемой учебной дисциплине); соотносить основные этапы развития предметной области с ее актуальными задачами, методами и концептуальными подходами, тенденциями и перспективами ее современного развития; устанавливать содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области со смежными научными областями (ОПК-8 (индикаторы – 1,2,3);

– отбирать предметное содержание, методы, приёмы, технологии, организационные формы обучения, средства диагностики в соответствии с планируемыми результатами обучения; проводить в рамках урочной и внеурочной деятельности работу по формированию познавательной мотивации обучающихся к физической культуре и основам безопасности и защиты Родины (ПК-1 (индикаторы – 1,2,3);

– использовать технологии личностного развития обучающихся средствами преподаваемых учебных предметов (ПК-2 (индикаторы – 1,2,3);

– проектировать план-конспект / технологическую карту урока (ПК-4 (индикаторы – 2);

– проектировать индивидуальные образовательные модели урочной и внеурочной деятельности с ориентацией на достижение личностных результатов (ПК-5 (индикаторы – 4);

– опознавать изученные термины, понятия и структуры, определять их характеристики с точки зрения области применения и функционирования; устанавливать взаимосвязь между теоретическими аспектами физической культуры и реализующими их технологиями; использовать различные средства для решения задач обучения в предметных областях «Физическая культура» и «Основы безопасности и защиты Родины»; анализировать методику проведения урока по физической культуре, урока «Основы безопасности и защиты Родины» с целью определения ее эффективности в решении поставленных задач; анализировать и характеризовать результаты работы педагога (ПК-6 (индикаторы – 1,2,3).

Владеть:

– способами решения конкретных задач проекта на уровне заявленного качества и за установленное время (УК-2 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– навыками применения основных форм и методов физического воспитания; системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств обучающихся (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке); навыками определения и учета состояния организма для определения величины физических нагрузок (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– приемами организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными нормами их развития (ОПК-3 (индикаторы – 1,2,3,4,5);

– технологиями педагогической коррекции (ОПК-5 (индикаторы – 1,2,3);

– способами взаимодействия с различными субъектами образовательного процесса (ОПК-7 (индикаторы – 1,2,3);

– научными основами преподаваемого предмета (конкретизируются применительно к изучаемой учебной дисциплине); теоретическими и практическими знаниями для постановки и решения исследовательских задач в предметной области и в области образования (ОПК-8 (индикаторы – 1,2,3);

– технологией проектирования рабочих программ учебных предметов, конспектов/технологических карт уроков разных типов, видов и форм (ПК-4 (индикаторы – 2);

– средствами оценивания индивидуальных достижений обучающихся (ПК-5 (индикаторы – 4);

– базовыми понятиями и терминами в области физической культуры и безопасности жизнедеятельности; технологиями обучения двигательным действиям с учетом существующей этапности процесса; технологиями оценивания уровня учебных достижений, обучающихся в предметных областях «Физическая культура» и «Основы безопасности и защиты Родины» (ПК-6 (индикаторы – 1,2,3).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объем дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 час.)

Практическая подготовка 40 час.

4.1. Содержание дисциплины по разделам (темам), соотнесенное с видами и объемом учебных занятий

Объем иной контактной работы обучающегося по дисциплине указан в учебном плане образовательной программы.

Очная форма обучения

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Семестр	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и объем (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости Формы промежуточной аттестации
			Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа		Самостоятельная работа обучающегося	
				Лаб.	Пр.		
1.	Научно-теоретические основы плавания	8	2	-	-	12	Бланковое тестирование
2.	Основы техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов. Методика обучения	8	4 ПП	-	30 (16 ПП)	16 ПП	
3.	Прикладное плавание	8	2 ПП	-	-	8	
4.	Основы спортивной тренировки в плавании	8	2 ПП	-	-	8	Бланковое тестирование
5.	Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях	8	2	-	-	8	
6.	Организация и проведение соревнований	8	2	-	-	12	
ИТОГО			14		30	64	Зачет с оценкой

	(8 ПП)		(16 ПП)	(16 ПП)	

4.2. Развернутое описание содержания учебного материала по разделам (темам)

Занятия лекционного типа

1. Научно - теоретические основы плавания.

Плавание - жизненно важный навык. Врожденный плавательный рефлекс. Плавание как двигательное действие. Оздоровительное значение плавания. Прикладное значение плавания. Лечебное значение плавания. Спортивное значение плавания. Плавание как средство физического воспитания и спортивной тренировки. Плавание как учебная дисциплина. Плавание как методическая дисциплина. Плавание как научная дисциплина.

Основные понятия и термины: оси тела, плоскости тела, направления движения, угол атаки, движитель, плавание, пловец. Особенности водной среды: плотность воды, текучесть (вязкость), инертность частиц жидкости, гидростатическое давление, теплоемкость, теплопроводность, преломление света, распространение в воде звука и т.д. Система условий для организации двигательный действий пловца: горизонтальное положение, высокое встречное сопротивление, гипогравитация, холод, подвижная опора, принципиально отличный паттерн дыхания.

Особенности организма пловца: морфологические, физиологические, психологические. Статическое плавание. Действие сил на неподвижное в воде тело. Закон Архимеда. Плавучесть. Факторы, определяющие плавучесть. Виды плавучести: горизонтальная, вертикальная. Влияние плавучести на технику плавания. Динамическое плавание. Внутренние и внешние силы, действующие на движущееся тело пловца, их взаимодействие (анализ), правило «параллелограмма»: «вертикальная» и «горизонтальная» составляющие.

Силы сопротивления. Сопротивление трения. Сопротивление волнообразования. Сопротивление вихреобразования. Активное сопротивление. Пассивное сопротивление. Механизм создания отрицательного градиента давления на поверхности тела пловца в каждой его отдельной точке. Параметры, определяющие сопротивление: скорость движения тела, плотность воды, коэффициент обтекаемости. Методы оценки сопротивления. Обтекаемость юных пловцов. Функциональное состояние кожи. Электрокожная чувствительность (ЭКЧ). Зависимость сопротивления от антропометрических данных. Наиболее информативные антропометрические характеристики.

Движущие силы в плавании. Подъемная сила, механизм ее создания. Основные характеристики рабочих движений в плавании: кривая траектория, рабочее движение - с ускорением, относительная продолжительность контакта с опорой, оптимальное положение движителя во встречном потоке.

2. Основы техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов. Методика обучения.

Структура спортивной техники плавания. Кинематические характеристики. Динамические характеристики. Эффективность техники. Экономичность техники.

Скорость, темп, шаг, внутри цикловая скорость, пульс, пуль на единицу темпа, пульс на единицу пути, пульс на единицу шага - основные характеристики техники плавания, их взаимосвязь и наиболее эффективные сочетания.

Положение тела и головы. Угол атаки туловища. Механизмы, обеспечивающие положение тела (плавучесть, положение головы, движения ногами, скорость плавания и др.). Движения ногами: функции, общая характеристика, отличие попеременных от одновременных движений, с точки зрения эффективности техники. Движущие силы от движений ногами.

Движения руками: функции, общая характеристика. Гребок. Дыхание: техника,

проблемы дыхания в спортивном плавании, дыхание как двигательный акт дыхательной мускулатуры.

Общая согласованность движений. Пути сохранения механической энергии в движениях пловца. Закономерности согласованности движений. Фазовый характер движений. Цикличность движений. Модельные характеристики. Старты: значение, виды, варианты, характеристика техники.

Повороты: значение, виды, варианты, характеристика техники. Правила соревнований. Краткий анализ соревновательной деятельности пловца.

Соревновательная деятельность в плавании. Судейство соревнований, оформление документации Анализ соревнований. Судейство соревнований в вузе, школе.

Этапность в обучении двигательным действиям в плавании: этап первоначального разучивания, этап углубленного разучивания, этап совершенствования - задачи каждого этапа, основное содержание, особенности.

Задачи начального этапа обучения. Продолжительность начального этапа обучения. Основные средства для решения задач: 1) всевозможные перемещения; 2) погружения; 3) всплывания и лежания; 4) упражнения на плавучесть; 5) скольжения; 6) упражнения на дыхание; 7) спады в воду и прыжки; 8) опорные упражнения. Игры и развлечения на воде.

Вспомогательные средства, используемые на начальном этапе обучения. Организационные основы начального обучения. Методика обучения.

Двигательные действия в плавании как предмет обучения. Двигательные умения и навыки как результат обучения, закономерности их формирования.

Основные средства обучения плаванию: обще развивающие упражнения, подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры, развлечения - на суше и в воде. Технические средства обучения. Императивные тренажеры. Методы обучения: словесные, наглядные, практические. Формы обучения: индивидуальная, групповая, групповая с индивидуальным подходом. Системы обучения спортивным способам плавания: последовательная, параллельная, параллельно-последовательная.

Целостно-раздельный метод обучения способам плавания. Совершенствование двигательных действий. Особенности воспитания физических качеств средствами плавания: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости.

3. Прикладное плавание.

Прикладной характер плавательных движений. Несчастные случаи на воде: причины, перспективы решения. Первая помощь пострадавшему. Утопление: виды, признаки. Вспомогательные средства. Спасательные средства. Способы прикладного плавания: плавание на боку, брасс на спине. Фазовая структура гребковых движений. Способы ныряния в глубину и в длину. Комбинированные способы ныряния. Способы освобождения от захвата тонущего. Способы транспортировки пострадавшего. Учебные прыжки в воду с отталкиванием. Основы обучения и тренировки. Последовательность обучения: ознакомление с движением, опробывание и изучение, закрепление и совершенствование навыка. Основные средства обучения плаванию. Подготовительные упражнения для изучения спортивных способов плавания. Подвижные игры в воде как средство обучения. Методы и общая схема обучения плаванию. Основы техники лечебного плавания.

Плавание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, нарушении осанки, плоскостопии, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при заболеваниях дыхательной системы.

4. Основы спортивной тренировки в плавании.

Многолетняя подготовка пловца. Виды подготовки. Методы тренировки. Тренировочный режим и режим отдыха. Управление тренировкой пловца. Контроль за

тренировкой. Планирование круглогодичной тренировки пловца. Применение специальных физических упражнений для совершенствования техники плавания.

5. Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях.

Требования к профессиональным качествам преподавателя плавания. Особенности профессиональной речи. Специальная терминология. Жесты. Метод демонстрации. Выбор и постановка задач - важнейшая составляющая обучения и преподавания. Выбор средств и методов в соответствии с поставленными задачами. Использование в преподавании дополнительных средств (различные предметы, ограничители движений, темполидеры, и т.д.). Общие правила предупреждения и исправления ошибок.

Техника безопасности, меры по предупреждению травматизма при занятиях плаванием. Врачебно-педагогический контроль в плавании. Урок плавания. Особенности урока плавания. Организационно-методические особенности работы по плаванию в детских дошкольных учреждениях, в общеобразовательной школе, средней и высшей профессиональной школах, спортивно-оздоровительных лагерях, ДЮСШ. Плавание в домашних условиях. Спортивные праздники, массовые мероприятия на воде.

6. Организация и проведение соревнований.

Организация и проведение соревнований по плаванию. Классификация соревнований по плаванию. Календарь соревнований. Оформление документации по проведению соревнований. Работа судейских бригад. Обязанности гл. судьи и гл. секретаря. Техника безопасности при занятиях плаванием. Посещение бассейна с допуском врача. Об дисциплине обучающихся на занятиях плаванием. Форма и купальные принадлежности пловца / купальник либо плавки, шапочка, мыло, мочалка, сланцы, полотенце. Спортивные плавательные сооружения и их особенности их эксплуатации (бассейны детские и взрослые, открытые и закрытые, водные станции на открытых водоемах, Аквапарки).

Занятия семинарского типа

2. Основы техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов. Методика обучения.

Подготовительные упражнения для освоения с водой. Игры на погружение с головой под воду и открывание глаз. Игры с выдохами в воду, игры со скольжением. Облегченные способы плавания. Обучение технике плавания кролем на груди. Обучение технике плавания кролем на спине. Обучение технике плавания брассом. Совершенствование техники плавания кролем на спине, кролем на груди, брассом. Обучение технике стартов при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом. Игры, способствующие изучению спортивных способов плавания. Обучение технике поворотов при плавании спортивными способами.

5. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Реализация дисциплины «Плавание с методикой преподавания» в учебном процессе предусматривает использование следующих образовательных технологий, методов и форм:

- методы целостного и расчлененного разучивания двигательных действий;
- методы групповой, поточной, повторной, интервальной организации работы на учебных занятиях;
- рейтинговая технология.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии (интерактивная доска, мультимедийный проектор); компьютерные программы (MicrosoftOfficeExcel, MicrosoftOfficeWord).

Для подготовки к занятиям студенты используют электронный каталог библиотеки ШФ ИвГУ, а также электронные ресурсы:

- http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online.
- http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Плавание с методикой преподавания» осуществляется в следующих формах: выполнение домашних теоретических заданий, конспектирование дополнительных вопросов из разделов дисциплины. Организация самостоятельной работы по дисциплине направлена на формирование профессионально значимых компонентов формируемых компетенций.

Содержание заданий разрабатывается на основе применяемых технологий обучения. Основу каждого задания составляет предметная область, в рамках содержания которой студентам предлагается решить основные задачи профессиональной деятельности. Студенту необходимо по каждой теме освоить и закрепить лекционный материал; освоить материал семинарских (практических) занятий, владеть понятиями и терминами плавания, методами обучения, методикой проведения учебных занятий по плаванию, владеть навыками сбора данных и их обработки, анализу и обобщению, формулировке выводов и практических рекомендаций.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов осуществляется через сайт Шуйского филиала ИвГУ (http://www.sspu.ru/), в том числе через Электронные библиотечные системы: http://www.biblioclub.ru/ Университетская библиотека online; http:// http://www.rucont.ru/ Электронная библиотека Шуйского филиала ИвГУ.

Полностью весь методический материал по обеспечению самостоятельной работы студентов приводится в Приложении 1 к рабочей программе.

7. Характеристика оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине

Правила рейтинговой системы оценивания результатов обучения студентов
по дисциплине «Плавание с методикой преподавания»

Вид работы	Кол-во баллов
1 половина семестра	0-25
Текущая работа	*0-20*
Успешность освоения изучаемого материала: владение техникой двигательного действия	10
Успешность освоения изучаемого материала: выполнение контрольных нормативов в плавании	5
Выполнение домашнего задания (теоретический анализ техники спортивного плавания)	5
Текущий контроль	*5*
Опрос теоретических знаний студентов по дисциплине «Плавание»	5
2 половина семестра	0-25

Текущая работа	*0-20*
Успешность освоения изучаемого материала: владение техникой двигательного действия	10
Успешность освоения изучаемого материала: выполнение контрольных нормативов в плавании	5
Выполнение домашнего задания (теоретический анализ техники спортивного плавания)	5
Текущий контроль	*5*
Опрос теоретических знаний студентов по дисциплине «Плавание»	5
Выполнение семестрового плана самостоятельной работы	10
Посещаемость	10
Промежуточный контроль (экзамен)	30
ИТОГО:	100

Для текущего контроля успеваемости студентов по дисциплине «Плавание с методикой преподавания» используются следующие оценочные средства:

– бланковое тестирование

Пороговый уровень сформированности контролируемых компетенций (обязательный для всех студентов-выпускников вуза по завершении освоения образовательной программы) проверяется теоретическим тестированием для текущего контроля, позволяющими формировать базовые компоненты проверяемых компетенций.

Критерии оценки:

От общего числа вопросов в тесте высчитывается процент правильных ответов. Минимальное значение для успешного прохождения текущего контроля – 51 процент правильных ответов. Если студент набирает количество ответов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются не сформированными.

Базовый уровень сформированности контролируемых компетенций (превышение минимальных характеристик сформированности компетенции для выпускника вуза) проверяется теоретическим тестированием для текущего контроля, позволяющими формировать отдельные части или компетенций в целом.

Критерии оценки:

От общего числа вопросов в тесте высчитывается процент правильных ответов. Минимальное значение для успешного прохождения текущего контроля – 61 процент правильных ответов. Если студент набирает количество ответов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются сформированными на пороговом уровне, ниже 51 – не сформированными.

Повышенный уровень сформированности контролируемых компетенций (максимально возможная выраженность компетенции, важен как качественный ориентир для самосовершенствования) проверяется теоретическими заданиями для текущего контроля, позволяющими формировать компетенции в целом.

Критерии оценки:

От общего числа вопросов в тесте высчитывается процент правильных ответов. Минимальное значение для успешного прохождения текущего контроля – 71 процент правильных ответов. Если студент набирает количество ответов ниже указанного, то проверяемые компетенции считаются сформированными на базовом уровне, ниже 61 – на пороговом, ниже 51 - не сформированными.

На зачете с оценкой по дисциплине «Плавание с методикой преподавания» знания, умения и владения, характеризующие этапы формирования компетенций проверяются следующими оценочными средствами:

- комплект материалов для опроса, тестирования;
- результатами практического освоения техники плавания;
- рейтинговое оценивание успехов учебной деятельности в ходе изучения дисциплины.

Теоретическая аттестация

Теоретическая подготовленность обучающегося предполагает:

- ✓ знание научно-теоретических основ плавания;
- ✓ знание техники спортивных и прикладных способов плавания;
- ✓ знание подготовительных и специальных упражнений, используемых в обучении и тренировке;
- ✓ знание основ методики обучения плаванию;
- ✓ знание основ методики преподавания плавания.

Оценка за теоретическую аттестацию (зачет с оценкой) выставляется по шкале. Максимальное количество баллов на экзамене – 30 баллов. Минимальное количество баллов для получения зачета - 17 баллов.

Шкала оценки результатов этапа сформированности компетенций на зачете с оценкой

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовлетворительно)	2 (неудовлетворительно)
26-30 баллов	21-25 баллов	17-20 баллов	менее 17 баллов

Пороговый уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется бланковым тестированием, позволяющим оценить сформированность базовых компонентов проверяемых компетенций.

Тестирование проводится с использованием бланка вопросов, ответы на которые свидетельствуют о наличии либо об отсутствии теоретического осмысления студентов изученной учебной дисциплины.

Студент должен знать теорию и практику плавания, технику и методику обучения плавательным упражнениям, основы спортивной тренировки, правила соревнования в плавании.

Студент должен уметь использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий плаванием; определить причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.

Студент должен владеть методикой обучения плавательным упражнениям; методикой развития физических качеств, необходимых для пловца; технологиями использования и обновления знаний по плаванию.

Необходимый результат в тестировании – 17-20 баллов.

Базовый уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется бланковым тестированием, результатами знания техники спортивного плавания, позволяющими оценивать и диагностировать знание фактического материала и умение правильно использовать это знание в процессе обучения двигательным действиям.

Тестирование проводится с использованием бланка вопросов, ответы на которые свидетельствуют о наличии либо об отсутствии теоретического осмысления студентов изученной учебной дисциплины.

Студент должен знать теорию и практику плавания, технику и методику обучения плавательным упражнениям, основы спортивной тренировки, правила соревнования в плавании.

Студент должен уметь использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий плаванием; определить причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.

Студент должен владеть методикой обучения плавательным упражнениям; методикой развития физических качеств, необходимых для пловца; технологиями использования и обновления знаний по плаванию.

Результативность освоения техники физических упражнений определяется визуально. Владение техникой плавательных действий не должно содержать грубых ошибок, при демонстрации не должна быть нарушена правильность и целостность движений.

Необходимый результат в тестировании – 21-25 баллов.

Повышенный уровень сформированности контролируемых компетенций проверяется бланковым тестированием, результатами знания техники спортивного плавания, позволяющими оценивать и диагностировать знание фактического материала и умение правильно использовать это знание в процессе обучения двигательным действиям.

Тестирование проводится с использованием бланка вопросов, ответы на которые свидетельствуют о наличии либо об отсутствии теоретического осмысления студентов изученной учебной дисциплины.

Студент должен знать теорию и практику плавания, технику и методику обучения плавательным упражнениям, основы спортивной тренировки, правила соревнования в плавании.

Студент должен уметь использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий плаванием; определить причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развитии физических качеств и находить методику их устранения.

Студент должен владеть методикой обучения плавательным упражнениям; методикой развития физических качеств, необходимых для пловца; технологиями использования и обновления знаний по плаванию.

Результативность освоения техники физических упражнений определяется визуально. Владение техникой двигательных действий без ошибок, при демонстрации не нарушена правильность и целостность движений.

Необходимый результат в тестировании – 26-30 баллов.

Оценка результатов освоения дисциплины при рейтинговой системе оценивания формируется по 100-балльной шкале из результатов текущего контроля успеваемости и результатов, полученных на зачете с оценкой.

Оценка на зачете с оценкой выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины
«Плавание с методикой преподавания» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
5 (отлично)	4 (хорошо)	3 (удовлетворительно)	2 (неудовлетворительно)
85-100 баллов	71-84 балла	61-70 баллов	60 и менее баллов

Типовые варианты тестовой работы представлены в фонде оценочных средств (Приложение 2).

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Учебная и учебно-методическая литература:

- основная литература:

1. Лушпа, А. А. Плавание : учебное пособие / А.А. Лушпа. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1333-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание : учебное пособие : [16+] / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева, Е. С. Жукова, М. Д. Бакшеев ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. – 120 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483291. – Библиогр.: с. 104. – Текст : электронный.

3. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания : учебник / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет", Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104

- дополнительная литература:

1. Бакшеев, М. Д. Построение учебно-тренировочных занятий в спортивном плавании : учебное пособие / М.Д. Бакшеев ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. - Омск : Издательство СибГУФК, 2006. - 31 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 24. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274534

2. Викулов, А. Д. Плавание : учебное пособие / А. Д. Викулов. - Москва : ВЛАДОС-Пресс, 2004. - 368 с. - (Учебное пособие для вузов)

3. Герасимов, С. Н. Основы безопасности на учебных занятиях по плаванию в вузе : учебное пособие / С.Н. Герасимов, Е.В. Волкова. - Новосибирск : НГТУ, 2012. - 36 с. - ISBN 978-5-7782-1986-1 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228958 Казызаева, А. С. Основы техники спортивных способов плавания : учебное пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. - Омск : Издательство СибГУФК, 2010. - 151 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 140-141. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274597

4. Кислица, Н. Т. Плавание : учебно-методическое пособие / Н.Т. Кислица, В.В.

Семянникова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». - Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011. - 149 с. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272201

5. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учебное пособие / Н. Ж. Булгакова [и др.]. - Москва : Академия, 2005. - 432 с.

6. Петрова, Н. Л. Плавание: начальное обучение с видеокурсом / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. - М. : Человек, 2013. - 149 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906131-07-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461426

7. Степанова,О. Н. Основы техники и методика обучения плаванию способом баттерфляй (дельфин) : учебное пособие / О. Н. Степанова. - Москва : Изд-во РУДН, 2011. - 86 с.

8. Техника спортивного плавания: методические рекомендации / Федеральное агентство по образованию, Государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Шуйский государственный педагогический университет" ; сост. Т. Л. Незнамова. - Шуя : Изд-во ГОУ ВПО "ШГПУ", 2009. - 33 с.

Интернет-ресурсы:

Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт – http://minsport.gov.ru;

Олимпийский Комитет России. Официальный сайт – http://www.olympic.ru;

Всероссийская федерация плавания – https://www.russwimming.ru

Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы: ЭБС «Университетская библиотека онлайн»; Коллекция Шуйского филиала ИвГУ на национальном цифровом ресурсе «Руконт»;

Словари и энциклопедии на Академике. - https://dic.academic.ru/;

Статистические материалы региональных исследований в области общего образования. - http://www.ivege.ru/content/work/katestvo/region_monitoring;

Википедия - свободная энциклопедия – http://ru.wikipedia.orq/wiki;

Программное обеспечение:

В процессе изучения дисциплины используются офисные пакеты Microsoft Office, Open Office, программа для просмотра и чтения файлов PDF Adobe Acrobat Reader DC, программа для воспроизведения флэш-анимации в браузерах Adobe Flash Player, вэб-обозреватели Google Chrome, Opera, Антивирус Касперского, 1С университет.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для предоставления учебной информации большой аудитории.

2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

3. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

4. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной

мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

5. Учебно-наглядные пособия, обеспечивающих тематические иллюстрации: аудио-визуальные пособия (видеоролики, видео - и DVD фильмы, видеоматериалы).

6. Бассейн для спортивного плавания.

Автор(ы) рабочей программы дисциплины: А.Б. Гогин, доцент кафедры теории и методики физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент.

Программа рассмотрена на заседании кафедры теории и методики физической культуры и спорта

«21» января 2026 г., протокол № 7

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _____ от «_____» _____20 __ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Е.В. Перевозчикова
(подпись)

Приложение 1.

Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Лекционные занятия

ЗАНЯТИЕ № 1

ТЕМА 1. Гидродинамические основы плавания.

ЦЕЛЬ: Раскрыть классификацию плавания.

ЗАДАЧИ: Раскрыть значение плавания.

ВОПРОСЫ: Прикладное и спортивное значение плавания.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ: Знать основные понятия по плаванию.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Лушпа, А. А. Плавание: учебное пособие / А.А. Лушпа. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1333-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770

2. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет", Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104

ЗАНЯТИЕ № 2

ТЕМА 2. Научно-теоретические основы плавания.

ЦЕЛЬ: Раскрыть основы техники основных способов плавания.

ЗАДАЧИ: Изучить особенности водной среды. Дать понятие динамического и статического плавания.

ВОПРОСЫ: Раскрыть основные силы, действующие на пловца во время плавания.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ: Знать основные движущие силы в плавании.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Лушпа, А. А. Плавание: учебное пособие / А.А. Лушпа. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1333-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770

2. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания : учебник / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет", Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104

ЗАНЯТИЕ № 3

ТЕМА 3. Начальное обучение плаванию.

ЦЕЛЬ: Раскрыть основные особенности начальному обучению плаванию для лиц разных возрастных групп.

ЗАДАЧА: Изучить методику обучения начального этапа обучения.

ВОПРОСЫ: Раскрыть организационные основы начального обучения

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ: Сделать подбор игр и развлечений на воде.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Лушпа, А. А. Плавание: учебное пособие / А.А. Лушпа. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1333-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770

2. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104

ЗАНЯТИЕ № 4

ТЕМА 4. Спортивное плавание.

ЦЕЛЬ: Раскрыть технику спортивных способов плавания.

ЗАДАЧА: Изучить фазовый характер движения.

ВОПРОСЫ: Дать понятие структуры спортивных видов плавания.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ: Сделать анализ соревновательной деятельности пловца.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Казызаева, А. С. Основы техники спортивных способов плавания: учебное пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. - Омск: Издательство СибГУФК, 2010. - 151 с.: ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 140-141; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274597

2. Лушпа, А. А. Плавание : учебное пособие / А.А. Лушпа. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1333-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770

3. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104

ЗАНЯТИЕ № 5

ТЕМА 5. Прикладное плавание.

ЦЕЛЬ: Раскрыть технику прикладных способов плавания.

ЗАДАЧА: Изучить фазовый характер движения.

ВОПРОСЫ: Оказание первой медицинской помощи пострадавшему на воде.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ: Знать спасательные средства и методику их использования.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Лушпа, А. А. Плавание: учебное пособие / А.А. Лушпа. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1333-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770

2. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания : учебник / Н.В. Чертов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д:

Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104

ЗАНЯТИЕ № 6

ТЕМА 6. Методика обучения и преподавания плавания.

ЦЕЛЬ: Раскрыть методику обучения спортивных способов плавания.

ЗАДАЧА: Показать этапность в обучении двигательным действиям.

ВОПРОСЫ: Основы врачебно – педагогического контроля в плавании.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ: Написать конспект и подготовить урок по плаванию.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Лушпа, А. А. Плавание: учебное пособие / А.А. Лушпа. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1333-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770

2. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104

ЗАНЯТИЕ № 7

ТЕМА 7. Организация плавания в различных звеньях.

ЦЕЛЬ: Раскрыть организацию и проведение занятий по плаванию в общеобразовательной школе, ДЮСШ, пионерском лагере.

ЗАДАЧА: Отметить особенности организации.

ВОПРОСЫ: Требования к организации проведения занятий по плаванию в различных звеньях.

ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ: Знать организацию и проведение соревнований по плаванию в различных звеньях.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Лушпа, А. А. Плавание: учебное пособие / А.А. Лушпа. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1333-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770

2. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104

Практические занятия

Занятие 1. Тема «Спортивное плавание».

ЦЕЛЬ: Ознакомление со свойствами воды.

ЗАДАЧИ: Создать представление о статическом и динамическом плавании.

ВОПРОСЫ: Свойства воды. Подготовительные упражнения по освоению с водой.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Казызаева, А. С. Основы техники спортивных способов плавания: учебное пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. - Омск: Издательство СибГУФК, 2010. - 151 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 140-141; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274597

2. Лушпа, А. А. Плавание: учебное пособие / А.А. Лушпа. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1333-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770

3. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет", Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104

Занятие 2. Тема «Спортивное плавание».

ЦЕЛЬ: Обучение технике спортивного плавания способом кроль на груди.

ЗАДАЧИ: Обучение технике движений ногами.

ВОПРОСЫ: Рациональная техника плавания.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Казызаева, А. С. Основы техники спортивных способов плавания: учебное пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. - Омск: Издательство СибГУФК, 2010. - 151 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 140-141; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274597

2. Лушпа, А. А. Плавание: учебное пособие / А.А. Лушпа. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1333-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770

3. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104

Занятие 3. Тема «Спортивное плавание».

ЦЕЛЬ: Обучение технике движений руками.

ЗАДАЧИ: Обучение технике движений руками в согласовании с дыханием.

ВОПРОСЫ: Разобрать гидродинамические силы влияющие на пловца.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Казызаева, А. С. Основы техники спортивных способов плавания: учебное пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. - Омск: Издательство СибГУФК, 2010. - 151 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 140-141; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274597

2. Лушпа, А. А. Плавание: учебное пособие / А.А. Лушпа. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1333-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770

3. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104

Занятие 4. Тема «Спортивное плавание».

ЦЕЛЬ: Обучение технике движений руками.

ЗАДАЧИ: Закрепление техники плавания кроль на груди в целом.

ВОПРОСЫ: Правила соревнований по плаванию

ЛИТЕРАТУРА:

1. Казызаева, А. С. Основы техники спортивных способов плавания: учебное пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. - Омск: Издательство СибГУФК, 2010. - 151 с.: ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 140-141; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274597

2. Лушпа, А. А. Плавание: учебное пособие / А.А. Лушпа. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1333-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770

3. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104

Занятие 5. Тема «Спортивное плавание».

ЦЕЛЬ: Обучение технике спортивного плавания способом кроль на спине.

ЗАДАЧИ: 1. Повторить ранее пройденный материал. 2.Обучение технике движений ногами кролем на спине на суше и в воде.

ВОПРОСЫ: Организация соревнований по плаванию.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Казызаева, А. С. Основы техники спортивных способов плавания: учебное пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. - Омск: Издательство СибГУФК, 2010. - 151 с.: ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 140-141; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274597

2. Лушпа, А. А. Плавание: учебное пособие / А.А. Лушпа. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1333-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770

3. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д:

Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104

Занятие 6. Тема «Спортивное плавание».

ЦЕЛЬ: Обучение технике спортивного плавания способом кроль на спине.

ЗАДАЧИ: Закрепить пройденный материал.

Обучение технике движений руками кролем на спине на суше и в воде.

ВОПРОСЫ: Специальные упражнения пловца.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Казызаева, А. С. Основы техники спортивных способов плавания: учебное пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. - Омск: Издательство СибГУФК, 2010. - 151 с.: ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 140-141; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274597

2. Лушпа, А. А. Плавание: учебное пособие / А.А. Лушпа. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1333-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770

3. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104

Занятие 7. «Спортивное плавание».

ЦЕЛЬ: Обучение технике спортивного плавания кроль на спине.

ЗАДАЧИ: Методика обучения спортивным способам плавания. Закрепление техники плавания кроль на спине в полной координации.

ВОПРОСЫ: Методы и принципы обучения плаванию.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Казызаева, А. С. Основы техники спортивных способов плавания: учебное пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. - Омск: Издательство СибГУФК, 2010. - 151 с.: ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 140-141; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274597

2. Лушпа, А. А. Плавание: учебное пособие / А.А. Лушпа. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1333-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770

3. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104

Занятие 8. « Спортивное плавание».

ЦЕЛЬ: Обучение технике спортивного плавания способом брасс.

ЗАДАЧИ: Повторить ранее пройденный материал. Обучение технике движений ногами способом брасс.

ВОПРОСЫ: Методика обучения спортивному плаванию.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Казызаева, А. С. Основы техники спортивных способов плавания: учебное пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. - Омск: Издательство СибГУФК, 2010. - 151 с.: ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 140-141; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274597

2. Лушпа, А. А. Плавание: учебное пособие / А.А. Лушпа. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1333-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770

3. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104

Занятие 9. «Спортивное плавание».

ЦЕЛЬ: Обучение технике спортивного плавания способом брасс.

ЗАДАЧИ: Закрепить ранее изученный материал. Закрепить технику движений руками. Закрепить технику движений рук в согласовании с дыханием.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Казызаева, А. С. Основы техники спортивных способов плавания: учебное пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. - Омск: Издательство СибГУФК, 2010. - 151 с.: ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 140-141; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274597

2. Лушпа, А. А. Плавание: учебное пособие / А.А. Лушпа. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1333-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770

3. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104

Занятие 10. «Спортивное плавание».

ЦЕЛЬ: Обучение технике спортивного плавания способом брасс.

ЗАДАЧИ: Обучение технике плавания способом брасс полной координации.

ВОПРОСЫ: Проведение соревнований по плаванию.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Казызаева, А. С. Основы техники спортивных способов плавания: учебное пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. - Омск: Издательство СибГУФК,

2010. - 151 с.: ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 140-141; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274597

2. Лушпа, А. А. Плавание: учебное пособие / А.А. Лушпа. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1333-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770

3. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104

Занятие 11. «Спортивное плавание».

ЦЕЛЬ: Обучение технике спортивного плавания способом дельфин.

ЗАДАЧИ: Закрепление пройденного материала. Обучение технике движений по элементам способом дельфин.

ВОПРОСЫ: Способы искусственного дыхания. Оказание первой медицинской помощи.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Казызаева, А. С. Основы техники спортивных способов плавания: учебное пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. - Омск: Издательство СибГУФК, 2010. - 151 с.: ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 140-141; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274597

2. Лушпа, А. А. Плавание: учебное пособие / А.А. Лушпа. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1333-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770

3. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104

Занятие 12. « Спортивное плавание».

ЦЕЛЬ: Обучение технике спортивного плавания способом дельфин.

ЗАДАЧИ: Закрепление техники плавания способом дельфин по элементам и в полной координации.

ВОПРОСЫ: Врачебно-педагогический контроль в плавании.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Казызаева, А. С. Основы техники спортивных способов плавания: учебное пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. - Омск: Издательство СибГУФК, 2010. - 151 с.: ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 140-141; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274597

2. Лушпа, А. А. Плавание: учебное пособие / А.А. Лушпа. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1333-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770

3. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104

Занятие 13. Тема « Начальное обучение плаванию».

ЦЕЛЬ: Обучение подготовительным упражнениям с водой.

ЗАДАЧИ: Закрепление ранее пройденного материала. Упражнения по освоению с водой. Игры и развлечения на воде.

ВОПРОСЫ: Вспомогательные средства, используемые на начальном этапе обучения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Лушпа, А. А. Плавание: учебное пособие / А.А. Лушпа. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1333-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770
2. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104

Занятие 14. Тема «Прикладное плавание».

ЦЕЛЬ: Обучение прикладным способам плавания.

ЗАДАЧИ: Обучение технике плавания на боку. Обучение технике плавания брасс.

ВОПРОСЫ: Организационные основы начального обучения плаванию. Методика обучения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Лушпа, А. А. Плавание: учебное пособие / А.А. Лушпа. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1333-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770
2. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104

Занятие 15. Тема «Прикладное плавание».

ЦЕЛЬ: Обучение прикладным способам плавания.

ЗАДАЧИ: Закрепление техники плавания на боку. Закрепление техники плавания способом брасс.

ВОПРОСЫ: Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения, специальные упражнения, развлечения на суше и на воде.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Лушпа, А. А. Плавание: учебное пособие / А.А. Лушпа. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1333-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770

2. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий
для самостоятельной работы

1.Оздоровительное значение плавания. Лечебное значение плавания. Спортивное значение плавания. История развития спортивного плавания. Прикладное значение плавания.

2.Источники научно-методической информации в области плавания.

3.Определения основных понятий и терминов: оси тела, плоскости тела, направления движения, угол атаки, движитель, силы тяги.

4.Роль плавучести для плавания. Условия горизонтального равновесия.

5.Сопротивление в плавании. Виды сопротивлений. Активное и пассивное сопротивления. Методы оценки сопротивления. Значение для техники плавания.

6.Силы тяги, механизм их создания.

7.Основные характеристики рабочего движения в плавании.

8.Движения ногами, их значение. Движения руками (гребок), его значение, основные характеристики. Потенциальные возможности различных звеньев руки как движителя пловца. Оптимальное положение движителя во время рабочего движения. Фазы цикла движений рук. Проблемы дыхания в плавании. Общая согласованность движений, ее значение для плавания. Пути сохранения механической энергии в движениях пловца.

9.Антропометрические характеристики пловца, их значение.

10.Раскрыть понятие: «Техника». Эффективность техники. Экономичность техники. Модельные характеристики техники. Основные количественные параметры техники (темп, шаг, время, скорость и т.д.), их оптимальные соотношения.

11.Анализ техники старта с тумбочки. Анализ техники старта из воды.

12.Анализ техники поворота вращением. Анализ техники поворота «маятником».

13.Задачи начального обучения плаванию. Основные группы упражнений начального этапа обучения. Продолжительность начального этапа обучения.

14.Спортивные способы плавания. Значение старта. Значение поворотов в спортивном плавании. Преимущество спортивной техники.

15.Игры и развлечения на воде.

16.Этапы обучения навыку плавания.

17.Значение плавания для человека в его профессиональной и бытовой деятельности. Причины несчастных случаев на воде как проблема. Перспективы решения проблемы несчастных случаев на воде. Массовое обучение плаванию. Проблемы массового обучения. Правила оказания помощи потерпевшему. Искусственное дыхание, его виды. Признаки утопления (смерти).

18.Плавание как средство физического воспитания. Основные упражнения для изучения техники плавания кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом, на спине, брассом на спине.

20.Влияние занятий плаванием на организм человека.

21.Схема изучения спортивных способов плавания. Схема изучения одного из способов плавания, целостно-раздельный метод.

22.Особенности проведения урока плавания.

23.Формы проведения занятий по плаванию.

24.Законы развития силы. Развитие гибкости. Развитие других физических качеств средствами плавания.

25.Вспомогательные средства обучения. Спасательные средства. Тренажеры.

26.Общие правила исправления ошибок при обучении.

27.Плавать раньше, чем ходить. Плавание в детском саду. Плавание в общеобразовательной школе. Плавание в оздоровительном лагере. Плавание в ДЮСШ.

28.Соревнования по плаванию. Праздник Нептуна.