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) Н.Е. Хромцов

«25» февраля 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Уровень высшего образования:	бакалавриат
Квалификация выпускника:	бакалавр
Направление подготовки:	49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль) образовательной программы:	Фитнес-технологии и массовый спорт

Шуя

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Теория и методика обучения плаванию» 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 «Теория и методика обучения плаванию» является обязательной для изучения; относится к обязательной части блока дисциплин Б1.

Успешное освоение данной дисциплины будет способствовать готовности обучающихся к освоению дисциплин: «Массовый спорт», «Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий», «Теория и методика ВФСК "ГТО"», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка / Специальная физическая подготовка / Прикладная физическая культура / Оздоровительная физическая культура», «Технологии и методики фитнес-тренировки», «Спортивные сооружения», «Групповые тренировки и персональный тренинг», «Лечебная физическая культура», «Организация и проведение соревнований в циклических видах спорта»; прохождению практик: «Производственная практика, профессионально-ориентированная практика, в ДЮСШ», «Производственная практика, профессионально-ориентированная практика, в фитнес-центре».

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;

иметь опыт:

– проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта, планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов 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
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Знает: значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; основы организации здорового образа жизни; требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; основы планирования и проведения занятий по физической культуре; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования; правила эксплуатации контрольно-измерительных приборов и инвентаря. УК-7.2. Умеет: самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; проводить занятия по общей физической подготовке; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
		при выполнении упражнений; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами и обнаруживать их неисправности. УК-7.3. Имеет опыт: проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности физической подготовки к систематическим занятиям и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима; планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности.

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
Планирование	ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1. Знает: морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; биомеханику статических положений и различных видов движений человека; биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; химический состав организма человека; возрастные особенности обмена веществ при

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
		организации занятий физической культурой и спортом; особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; физиологические функции основных органов и систем человека в возрастном и половом аспекте; физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; основные и дополнительные формы занятий; документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании,

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
		подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; правила и организацию соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС. ОПК-1.2. Умеет: дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; оценивать эффективность статических положений и движений человека; применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
		спортом; поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры; ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
		занимающихся; раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. ОПК-1.3. Имеет опыт: использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; проведения анатомического анализа физических упражнений; биомеханического анализа статических положений и движений человека; планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС; составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся; планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); планирования мероприятий активного отдыха обучающихся.
Спортивный отбор	ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	ОПК-2.1. Знает: значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, неодномоментность и динамичность спортивной ориентации критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы); особенности сведения воедино разнородных диагностических данных о

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
		спортивной предрасположенности; особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов; анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности; механические характеристики тела человека и его движений; биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; биомеханику статических положений и различных видов движений человека; научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в ИВС; особенности детей, одаренных в ИВС; методики массового и индивидуального отбора в ИВС. ОПК-2.2. Умеет: ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации; проводить методически обоснованный набор в группу начальной подготовки, в том числе по результатам сдачи нормативов; определять анатомо-физиологические показатели физического развития человека; подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; оценивать эффективность статических положений и движений человека; использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом; определять показатели и критерии начального отбора в ИВС;

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
		интерпретировать результаты тестирования в ИВС; использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию; использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий ИВС. ОПК-2.3. Имеет опыт: проведения антропометрических измерений для оценки физического развития; проведения оценки функционального состояния человека; биомеханического анализа статических положений и движений человека; применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся и группы (команды) в сфере физической культуры и спорта; обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации; проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС; выявления наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; проведения набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.
Обучение и развитие	ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	ОПК-3.1. Знает: историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; средства гимнастики и возможности их применения в

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
		физкультурно-спортивной и социальной деятельности; основы обучения гимнастическим упражнениям; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты); методики обучения технике легкоатлетических упражнений; методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; правила и организацию соревнований в легкой атлетике; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; основы техники способов передвижения на лыжах; методики обучения способам передвижения на лыжах; методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; основы техники способов плавания и прикладного плавания; методики обучения способам плавания; методики развития физических качеств средствами плавания; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
		средствами плавания; средства спортивных и подвижных игр и возможности их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; основы обучения спортивным и подвижным играм; терминологию спортивных и подвижных игр; способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; способы повышения эффективности педагогического; психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся. ОПК-3.2. Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
		проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике,

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
		спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; формировать основы физкультурных знаний; нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся. ОПК-3.3. Имеет опыт: проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнение контрольных нормативов; владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; проведения фрагмента занятия с использованием средств гимнастики; проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося;

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
		составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; проведения фрагмента занятия с использованием средств подвижных и спортивных игр; участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); проведения мероприятий активного отдыха обучающихся.
Обучение и развитие	ОПК-4. Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном виде спорта	ОПК-4.1. Знает: историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; цель, задачи и содержание курса ИВС; технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы техникой и тактической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической подготовки в ИВС; воспитательные возможности занятий ИВС; специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; специфику деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта. ОПК-4.2. Умеет: применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач;

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
		использовать в своей деятельности терминологию ИВС; распределять на протяжении занятия средства ИВС с учетом их влияния на организм занимающихся; рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития ИВС; показывать основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения; объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в ИВС; пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно- измерительными приборами на занятиях по ИВС; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений ИВС; контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств ИВС, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания; оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в ИВС, подбирать приемы и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по ИВС. ОПК-4.3. Имеет опыт: выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС; владения техникой ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по ИВС; проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.
Обеспечение безопасности	ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-7.1. Знает: предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; основные разделы гигиенической науки и их содержания; санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
		соревнованиям и в восстановительном периоде; нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; факторы и причины травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом;

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
		приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС. ОПК-7.2. Умеет: обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях; распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
		состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС; выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности. ОПК-7.3. Имеет опыт: измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; использования специальной аппаратуры и инвентаря; оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; составления плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний;

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
		обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС; обеспечения безопасности проведения занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся.
Организационно-методическое обеспечение	ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	ОПК-13.1. Знает: методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; положение или регламент и расписание спортивных соревнований; правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию; федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта; методы предотвращения противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и правила, устанавливающие ответственность за такое противоправное влияние; антидопинговое законодательство Российской Федерации; правила соревнований по ИВС, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; виды и организацию соревнований в ИВС; состав судейской коллегии по ИВС и функции отдельных спортивных судей. ОПК-13.2. Умеет: планировать проведение спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий; определять требования к месту, времени проведения, ресурсному

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
		обеспечению спортивного соревнования, физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий; составлять документацию по проведению соревнований по установленному образцу; организовывать и проводить судейство детских спортивных соревнований по ИВС; определять справедливость судейства; применять апелляционные процедуры при несправедливом судействе; использовать собственный соревновательный опыт в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов. ОПК-13.3. Имеет опыт: подготовки положения о соревновании; определения графиков проведения и программ (сценарных планов) спортивных, спортивно-массовых мероприятий, праздников; составления плана ресурсного обеспечения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия; участия в судействе спортивных соревнований по ИВС.
Организационно-методическое обеспечение	ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	ОПК-14.1. Знает: принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; систему организации тренировочного процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту; систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности;

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
		федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации; показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС; особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС. ОПК-14.2. Умеет: изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; анализировать проведенные занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности; анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности. ОПК-14.3. Имеет опыт: проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки, ИВС; разработки методического обеспечения тренировочного процесса; планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
		праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.

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 анализировать, проектировать и разрабатывать программы дополнительного образования, на основе инновационных подходов и современных средств обучения с учётом области деятельности, особенностей возраста, группы и отдельных обучающихся.	ПК-1.1. Знает: общие основы теории и методики физической культуры; основные понятия теории физической культуры; основные средства и методы физического воспитания. ПК-1.2. Умеет: применять положения теории физической культуры в образовательном процессе; разрабатывать учебные программы по физической культуре в сфере дополнительного образования; использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. ПК-1.3. Имеет опыт: рационального построения процесса физического воспитания; применения комплекса средств и методов физического воспитания при организации занятий фитнесом и массовым спортом.	Профессиональный стандарт 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых
ПК-2. Способен организовывать и проводить занятия по физической культуре, массовые физкультурные и спортивно-зрелищные мероприятия в сфере дополнительного образования и массового спорта	ПК-2.1. Знает: основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; цель, задачи, методы проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования; основы планирования, разработки и проведения мероприятий в рамках ВФСК «ГТО», массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий. ПК-2.2. Умеет: проводить занятия по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования; организовывать и проводить физкультурно-спортивную работу в сфере дополнительного образования; составлять текущие и перспективные планы, а также отчеты	Профессиональные стандарты 01.003 Педагог дополнительного образования детей и взрослых; 05.018 Специалист по школьному и студенческому спорту

Код и наименование профессиональной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения профессиональной компетенции	Основание (ПС, анализ опыта)
	о проведении массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий. ПК-2.3. Имеет опыт: применения комплекса средств и методов планирования и проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся; разработки массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; организации и проведения массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий; сбора и обобщения информации для составления отчетной документации.	

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

– значение физической культуры как фактора развития человеческого капитала, основной составляющей здорового образа жизни; основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности, и влияние физических упражнений на данные показатели; правила безопасности при проведении занятий по физической культуре и спорту; методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС; основы планирования и проведения занятий по физической культуре; основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– биомеханику статических положений и различных видов движений человека; положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; терминологию и классификацию плавании; правила и организацию соревнований в плавании; способы оценки результатов обучения в плавании; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС (ОПК-1 (индикаторы – 1, 2, 3);

– механические характеристики тела человека и его движений; биомеханику статических положений и различных видов движений человека (ОПК-2 (индикаторы – 1,2,3);

– историю и современное состояние плавания, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; значение и виды плавания; воспитательные возможности занятий плаванием; терминологию плавания; основы техники способов плавания и прикладного плавания; методики обучения способам плавания; методики развития физических качеств средствами плавания; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания (ОПК-3 (индикаторы – 1,2,3);

– историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; цель, задачи и содержание курса ИВС; технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; средства и методы техникой и тактической подготовки в ИВС; методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС (ОПК-4 (индикаторы – 1,2,3);

– санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; санитарно-гигиенические требования к занятиям плаванием, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств плавания; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по плаванию; особенности занятий плаванием с учащимися различных медицинских групп (ОПК-7 (индикаторы – 1,2,3);

– методику организации и проведения спортивных и физкультурно-массовых мероприятий; правила соревнований по ИВС, нормы, требования для присвоения спортивных разрядов и званий, условия их выполнения; виды и организацию соревнований в ИВС; состав судейской коллегии по ИВС и функции отдельных спортивных судей (ОПК-13 (индикаторы – 1,2,3);

– содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии (ОПК-14 (индикаторы – 1,2,3);

– общие основы теории и методики физической культуры; основные понятия теории физической культуры; основные средства и методы физического воспитания (ПК-1 (индикаторы – 1,2,3);

– основные методы физического воспитания и укрепления здоровья; цель, задачи, методы проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования; основы планирования, разработки и проведения мероприятий в рамках ВФСК «ГТО», массовых физкультурных и спортивно-зрелищных мероприятий (ПК-2 (индикаторы – 1,2,3).

Уметь:

– самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности; определять и учитывать величину нагрузки на занятиях; соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений (УК-7 (индикаторы – 1, 2, 3, 4);

– оценивать эффективность статических положений и движений человека; описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по плаванию; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по плаванию с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по плаванию в зависимости от поставленных

задач; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по плаванию; раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3);

– определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; оценивать эффективность статических положений и движений человека (ОПК-2 (индикаторы – 1,2,3);

– применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию плавания; распределять на протяжении занятия плавания с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в плавании; использовать средства; оценивать качество выполнения упражнений в плавании и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в плавании, подбирать приемы и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по плаванию; применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся (ОПК-3 (индикаторы – 1,2,3);

– объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в ИВС; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений ИВС; оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в ИВС, подбирать приемы и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по ИВС (ОПК-4 (индикаторы – 1,2,3);

– обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по плаванию; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по плаванию (ОПК-7 (индикаторы – 1,2,3);

– определять требования к месту, времени проведения, ресурсному обеспечению спортивного соревнования, физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий (ОПК-13 (индикаторы – 1,2,3);

– анализировать проведенные занятия по плаванию для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности (ОПК-14 (индикаторы – 1,2,3);

– применять положения теории физической культуры в образовательном процессе; использовать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных

категорий занимающихся, в том числе лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (ПК-1 (индикаторы – 1,2,3);

– проводить занятия по физической культуре с различными группами обучающихся в образовательных организациях и организациях дополнительного образования (ПК-2 (индикаторы – 1,2,3).

Иметь опыт:

– планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта; планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности; владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности (УК-7 (индикаторы – 1,2,3,4);

– планирования занятий по плаванию; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств плавания; составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся (ОПК-1 (индикаторы – 1,2,3);

– биомеханического анализа статических положений и движений человека; выявления наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования (ОПК-2 (индикаторы – 1,2,3);

– владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов (ОПК-3 (индикаторы – 1,2,3);

– выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС; владения техникой ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов (ОПК-4 (индикаторы – 1,2,3);

– оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по плаванию; обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий (ОПК-7 (индикаторы – 1,2,3);

– участия в судействе спортивно-оздоровительных состязаний, проводимых в рамках спортивно-оздоровительного мероприятия (ОПК-13 (индикаторы – 1,2,3);

– проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств плавания; планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера (ОПК-14 (индикаторы – 1,2,3);

– рационального построения процесса физического воспитания; применения комплексом средств и методов физического воспитания при организации занятий фитнесом и массовым спортом (ПК-1 (индикаторы – 1,2,3);

– применения комплекса средств и методов планирования и проведения занятий по физической культуре с различными группами обучающихся (ПК-2 (индикаторы – 1,2,3).

4. Объём и содержание дисциплины

Очная форма обучения

Объем дисциплины составляет 4 зачетные единицы (108 час.)

Контактная работа: 28,83 час.

Самостоятельная работа: 79,17 час.

Практическая подготовка: 57 час.

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации	3 семестр		4 семестр	
	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося	Контактная работа с преподавателем	Самостоятельная работа обучающегося
Лекции	12	15	-	-
Практические занятия	-	-	15	39
Групповые консультации перед экзаменом	-	-	1,5	-
Экзамен	-	-	0,33	25,17
Всего	12	15	16,83	64,17

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

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	3	1,5	-	-	9	Бланковое тестирование
2.	Основы техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов. Методика обучения	3,4	4,5 ПП	-	13,5 ПП	12 ПП	
3.	Прикладное плавание	3,4	1,5 ПП	-	1,5	9 ПП	
4.	Основы спортивной тренировки в плавании	3	1,5	-	-	6 ПП	Бланковое тестирование
5.	Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях	3	1,5	-	-	9 ПП	
6.	Организация и проведение соревнований	3	1,5 ПП	-	-	9	
ИТОГО			12 (7,5 ПП)	-	15 (13,5 ПП)	54 (36 ПП)	Экзамен (4 семестр)

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.

3. Прикладное плавание (очное отделение).

Обучение ныряния в глубину и в длину. Обучение прикладным способам плавания. Обучение транспортировке тонущего, пострадавшего. Использование вспомогательного инвентаря в прикладном плавании.

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

Реализация дисциплины «Теория и методика обучения плаванию» 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 «Теория и методика обучения плаванию» 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

Для текущего контроля успеваемости студентов по дисциплине «Теория и методика обучения плаванию» 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 – 80 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 экзамене по дисциплине «Теория и методика обучения плаванию» 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 (экзамен) выставляется по шкале. Максимальное количество баллов на зачете – 30 баллов. Минимальное количество баллов для получения зачета – 17 баллов.

Шкала оценки результатов этапа сформированности компетенций на экзамене

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 экзамене.

Оценка на экзамене выставляется по следующей шкале:

Шкала оценки результатов освоения дисциплины «Теория и методика обучения плаванию» при рейтинговой системе оценивания

Повышенный уровень	Базовый уровень	Пороговый уровень	Ниже порогового уровня
зачтено	зачтено	зачтено	не зачтено
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 : [16+] / А. А. Лушпа. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. – 108 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770. – ISBN 978-5-8353-1333-4. – Текст: электронный.

2. Петрова, Н. Л. Плавание: начальное обучение с видеокурсом : практическое пособие: [12+] / Н. Л. Петрова, В. А. Баранов. – Москва : Человек, 2013. – 149 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461426. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906131-07-2. – Текст : электронный.

3. 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.

- дополнительная литература:

1. Бакшеев, М. Д. Построение микроциклов в спортивном плавании : учебное пособие : [16+] / М. Д. Бакшеев, А. С. Казызаева. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 96 с. : табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607555. – Библиогр.: с. 71. – Текст : электронный.

2. Викулов, А. Д. Плавание : учебное пособие / А. Д. Викулов. - Москва : ВЛАДОС-Пресс, 2004. - 368 с.

3. Водные виды спорта : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Академия, 2003. - 320 с.

4. Герасимов, С. Н. Основы безопасности на учебных занятиях по плаванию в вузе : учебное пособие : [16+] / С. Н. Герасимов, Е. В. Волкова. – Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2012. – 36 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228958. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-1986-1. – Текст : электронный.

5. Казызаева, А. С. Основы техники спортивных способов плавания : учебное пособие : [16+] / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2010. – 151 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274597. – Библиогр.: с. 140-141. – Текст : электронный.

6. Кислица, Н. Т. Плавание : учебно-методическое пособие / Н. Т. Кислица, В. В. Семянникова ; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 149 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272201. – Текст : электронный.

7. Начальное обучение спортивным способам плавания в вузах : учебное пособие : [16+] / сост. А. С. Ямпольский, А. И. Антипенко, Н. С. Кузнецова, А. Ю. Шредер [и др.]. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2019. – 128 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575846. – Библиогр.: с. 104 - 105. – ISBN 978-5-7779-2373-8. – Текст : электронный.

8. Степанова, М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / М. В. Степанова ; Оренбургский государственный университет. – 2-е, изд., доп. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 137 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808. – Библиогр.: с. 132. – ISBN 978-5-7410-1745-6. – Текст : электронный.

9. 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.

10. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания : учебник / Н. В. Чертов ; Южный федеральный университет, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2011. – 452 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104. – ISBN 978-5-9275-0929-4. – Текст : электронный.

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 групповых и индивидуальных консультаций, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
4. Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованная специализированной мебелью и техническими средствами обучения.
5. Помещение для самостоятельной работы, оснащенное специализированной мебелью, компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации
6. Учебно-наглядные пособия, обеспечивающих тематические иллюстрации: аудио-визуальные пособия (видеоролики, видео - и DVD фильмы, видеоматериалы).
7. 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 «28» января 2025 г., протокол № 7

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(подпись)

Программа обновлена
протокол заседания кафедры № _ от «__» _____ 20_ г.
Согласовано:
Руководитель ОП _____ Н.Е. Хромцов
(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.