

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Убайдуллаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.11.2023 22:31:21  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)

Кафедра Теории и методики физической культуры, спорта  
и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«27» апреля 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание (Б1.О.14.07)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Физическая реабилитация»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2023</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 3,4 семестр заочная: 3,4 семестр</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: 4 часов: 144</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>зачет</i>

Разработчик рабочей программы:

Борина Ю.Ю., к.п.н.,  
доцент,  
Баклакова М.В., ст.  
преподаватель

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТиМФКСиБЖД

Протокол от «11» апреля 2023 г. № 15.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «26» апреля 2023 г. № 9.

## 1 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины у обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), является - формирование компетенций, предусмотренных ФГОС, а также знаний, умений и навыков, необходимых для учебной, методической, организационной и судейской деятельности по плаванию в системе физической культуры и спорта.

### 1.2 Задачи дисциплины

- ознакомить обучающихся с историей возникновения и развития плавания, правилами соревнований, техникой спортивного и прикладного плавания;
- сформировать теоретические знания и практические навыки плавания, методики начального обучения плаванию, прикладному плаванию;
- подготовить бакалавра к педагогической деятельности в области преподавания дисциплины «Плавание» во всех типах образовательных учреждениях, в организациях, на предприятиях;
- подготовить бакалавра к профессиональной деятельности в рамках дисциплины «Плавание», с учетом оздоровительных, рекреационных, восстановительных задач в физкультурно-спортивных, спортивно-зрелищных, туристских, реабилитационных и профилактических учреждениях.

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание» относится к обязательной части блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемые компетенции	Индикаторы достижения компетенции
ОПК-1 Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья.	<b>ОПК-1.1 Знает</b> историю, терминологию, средства, техники выполнения упражнений, методики развития физических качеств, методики контроля и оценки технической и физической подготовленности в базовых видах физкультурно-спортивной деятельности, в том числе для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. <b>ОПК-1.2 Умеет</b> проводить комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся, в том числе лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта. <b>ОПК-1.3 Владеет</b> анализом эффективности проведения занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности по количественным и качественным критериям; формированием основ физкультурных знаний, нормированием и регулированием нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, методами диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся, в том числе, с инвалидностью и

	ограниченными возможностями здоровья; методами оценки результатов учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля.
ОПК-13 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся.	<b>ОПК-13.1 Знает</b> морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития. <b>ОПК-13.2 Умеет</b> учитывать при планировании занятий теоретические основы анатомии, биомеханики, теории физической культуры, физиологии, биохимии. <b>ОПК-13.3 Владеет</b> навыками планирования содержание занятий по физической культуре и базовым видам спорта и навыками их проведения.
ОПК-14 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	<b>ОПК-14.1 Знает</b> гигиенические требования при проведении занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности. <b>ОПК-14.2 Умеет</b> осуществлять мероприятия по оказанию первой доврачебной помощи. <b>ОПК-14.3 Владеет</b> навыками обеспечения техники безопасности при проведении занятий по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности.

### 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		3 семестр	4 семестр	Всего
1	Контактная работа	36	36	72
1.1	Занятия лекционного типа	4	4	8
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	32/0	32/0	64
2	Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации	36/0	36/0	72/0
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	72	72	144
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2	4

#### 3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах		
		3 семестр	4 семестр	Всего
1	Контактная работа	8	10	18
1.1	Занятия лекционного типа	2	2	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	6/0	8/0	14
2	Самостоятельная работа / в том числе реферат и подготовка к промежуточной аттестации	64/0	62/14	126/14
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:			
	<i>в академических часах</i>	72	72	144
	<i>в зачетных единицах</i>	2	2	4

### 4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

## 5 Структура и содержание дисциплины

### 5.1 Модульный тематический план

#### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
	всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
<i>3 семестр</i>						
1	Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях.	4	-	0	6	10
2	Гидростатика и гидродинамика плавания.	-	2	0	6	8
3	Подготовительные упражнения по освоению с водой.	-	2	0	6	8
4	Основы техники спортивных способов плавания: кроль на груди. Средства и методы обучения плаванию.	-	10	0	6	16
5	Основы техники спортивных способов плавания: кроль на спине. Средства и методы обучения плаванию.	-	10	0	6	16
6	Техника выполнения стартов и переворотов.	-	8	0	6	14
	<b>Итого (3 семестр):</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>72</b>
<i>4 семестр</i>						
7	Материально-техническое обеспечение, организация и проведение соревнований по плаванию.	4	-	0	6	10
8	Основы техники спортивных способов плавания: брасс. Средства и методы обучения плаванию.	-	12	0	8	20
9	Основы техники спортивных способов плавания: баттерфляй (дельфин). Средства и методы обучения плаванию.	-	6	0	4	10
10	Комплексное плавание.	-	4	0	4	8
11	Прикладное плавание.	-	4	0	6	10
12	Техника спасения утопающих.	-	4	0	6	10
13	Игры и развлечения на воде.	-	2	0	2	4
	<b>Итого (4 семестр):</b>	<b>4</b>	<b>32</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>72</b>
	<b>Итого:</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>144</b>

#### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
	всего		в т.ч. в форме практической подготовки			
<i>3 семестр</i>						
1	Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях.	2	-	0	13	15
2	Гидростатика и гидродинамика плавания.	-	1	0	12	13

3	Подготовительные упражнения по освоению с водой.	-	1	0	12	13
4	Основы техники спортивных способов плавания: кроль на груди. Средства и методы обучения плаванию.	-	1	0	9	10
5	Основы техники спортивных способов плавания: кроль на спине. Средства и методы обучения плаванию.	-	1	0	9	10
6	Техника выполнения стартов и переворотов.	-	2	0	9	11
<b>Итого (3 семестр):</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>64</b>	<b>72</b>
<i>4 семестр</i>						
7	Материально-техническое обеспечение, организация и проведение соревнований по плаванию.	2	-	0	15	17
8	Основы техники спортивных способов плавания: брасс. Средства и методы обучения плаванию.	-	2	0	7	9
9	Основы техники спортивных способов плавания: баттерфляй (дельфин). Средства и методы обучения плаванию.	-	2	0	7	9
10	Комплексное плавание.	-	1	0	7	8
11	Прикладное плавание.	-	1	0	8	9
12	Техника спасения утопающих.	-	1	0	8	9
13	Игры и развлечения на воде.	-	1	0	10	11
<b>Итого (4 семестр):</b>		<b>2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>62</b>	<b>72</b>
<b>Итого:</b>		<b>4</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>126</b>	<b>144</b>

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

## 5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

### 5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

№ темы	Содержание
<i>3 семестр</i>	
1	<p style="text-align: center;"><i>Тема Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 1-2.</i> Организация работы по плаванию с детьми в образовательных учреждениях. Организация работы по плаванию в детских специализированных спортивных школах. Организация работы по плаванию в детских оздоровительных лагерях. Классификация и терминология. Место плавания в системе физического воспитания и образования. Организация занятий. Правила поведения в бассейне.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить доклад на темы: История развития плавания. Плавание в дореволюционной России. Современное состояние плавательного спорта в мире и России, перспективы развития плавания.</p>
2	<p style="text-align: center;"><i>Тема Гидростатика и гидродинамика плавания</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Силы, действующие при статическом и динамическом плавании. Понятие плавучести.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию скоростно-силовых, координационных способностей. Подготовить доклад на тему: Гидродинамические силы, обеспечивающие продвижение пловца.</p>
3	<p style="text-align: center;"><i>Тема Подготовительные упражнения по освоению с водой</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Анатомические и физиологические основы плавания. Подготовительные упражнения по освоению с водой.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить доклад на тему: Основные подготовительные упражнения по освоению с водой.</p>
4	<p style="text-align: center;"><i>Тема Основы техники спортивных способов плавания: кроль на груди. Средства и методы обучения плаванию.</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-7.</i> Техника и методика обучения плаванию способом кроль на груди. Общая характеристика способа.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить план-конспект основной части занятия по обучению технике плавания способом кроль на груди. Основное внимание обратить на правильный выбор</p>

	<p>применяемых средств и методов, их дозировке. Подготовить доклады на темы: Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений рук, ног и дыхания.</p>
5	<p><i>Тема Основы техники спортивных способов плавания: кроль на спине. Средства и методы обучения плаванию.</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 8-12.</i> Техника и методика обучения плаванию способом кроль на спине. Общая характеристика способа.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить доклад на тему: Техника согласования движений рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на спине.</p>
6	<p><i>Тема Техника выполнения стартов и переворотов</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 13-16.</i> Техника выполнения старта с тумбочки. Техника выполнения старта из воды Техника выполнения поворотов при плавании брассом и баттерфляем. Техника выполнения поворотов при плавании кролем на груди. Техника выполнения поворотов при плавании кролем на спине.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> 1. Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию техники старта, для дальнейшего проведения с учебной группой. 2. Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию техники поворота для дальнейшего проведения с учебной группой.</p>
	<i>4 семестр</i>
7	<p><i>Тема Материально-техническое обеспечение, организация и проведение соревнований по плаванию</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 3-4.</i> Бассейны, их оборудование и инвентарь. Подготовка к соревнованиям по плаванию. Правила соревнований по плаванию. Основные документы, состав судейской коллегии</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Составить программу соревнований по плаванию, расписанную по дням, часам и минутам, включив в нее следующие виды для девочек и мальчиков: вольный стиль 50, 100, эстафета 4 x 50 метров комбинированная. Программу составить из расчета количества участников 15 - 20 человек в виде, в других видах - 8 - 12 человек. Подготовить конспект, отражающий следующие темы: Развитие плавания в зарубежных странах, мировые рекорды</p>
8	<p><i>Тема Основы техники спортивных способов плавания: брасс. Средства и методы обучения плаванию</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 17-22.</i> Техника и методика обучения плаванию способом брасс. Общая характеристика способа.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить доклад на темы: Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений рук, ног и дыхания. Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию техники плавания способом брасс, для дальнейшего проведения с учебной группой.</p>
9	<p><i>Тема Основы техники спортивных способов плавания: баттерфляй (дельфин). Средства и методы обучения плаванию.</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 23-25.</i> Ознакомление с техникой и методикой обучения плаванию способом баттерфляй (дельфин). Общая характеристика способа.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> 1. Подготовить доклад на тему: Преимущество и недостатки плавания способом баттерфляй (дельфин). Освоение техники плавания способом баттерфляй. Подготовить план-конспект основной части занятия по обучению технике плавания баттерфляй, внимание обратить на правильный выбор применяемых средств и методов, их дозировке.</p>
10	<p><i>Тема Комплексное плавание</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 26-27.</i> Общая характеристика и классификация прикладного плавания. Основы техники комплексного плавания. Методика обучения комплексному плаванию.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить доклад на тему: Преимущество и недостатки комплексного плавания в соревновательной деятельности.</p>
11	<p><i>Тема Прикладное плавание</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 28-29.</i> Общая характеристика. Основы техники прикладного плавания. Методика обучения прикладному плаванию.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить сообщение на тему: Прикладное плавание как основной элемент соревновательной деятельности пловца.</p>
12	<p><i>Тема Техника спасения утопающих</i></p>

	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 30-31. Спасение, транспортировка, оказание первой медицинской помощи пострадавшему на воде.</i>
	<i>Самостоятельная работа: Подготовить доклад на тему: Особенности спасательных работ на воде, транспортировка, оказание первой медицинской помощи пострадавшему</i>
13	<i>Тема Игры и развлечения на воде</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 32. Игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. Игры сюжетного характера. Командные игры. Методика проведения игр на воде. Игры, которые можно использовать при обучении плаванию. Развлечения на воде.</i>
	<i>Самостоятельная работа: Домашнее задание: Разработать карточку: игра на воде (по выбору студента).</i>

### 5.3.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Темы	Содержание
	<i>3 семестр</i>
1	<i>Тема Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях</i>
	<i>Занятие лекционного типа 1. Организация работы по плаванию с детьми в образовательных учреждениях. Организация работы по плаванию в детских специализированных спортивных школах. Организация работы по плаванию в детских оздоровительных лагерях. Классификация и терминология. Место плавания в системе физического воспитания и образования. Организация занятий. Правила поведения в бассейне.</i>
	<i>Самостоятельная работа: Организация работы по плаванию с детьми в образовательных учреждениях. Организация работы по плаванию в детских специализированных спортивных школах. Организация работы по плаванию в детских оздоровительных лагерях. Классификация и терминология. Место плавания в системе физического воспитания и образования. Организация занятий. Правила поведения в бассейне.</i>
	<i>Подготовить доклад на темы: История развития плавания. Плавание в дореволюционной России. Современное состояние плавательного спорта в мире и России, перспективы развития плавания.</i>
2	<i>Тема Гидростатика и гидродинамика плавания</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1. Силы, действующие при статическом и динамическом плавании. Понятие плавучести.</i>
	<i>Самостоятельная работа: Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию скоростно-силовых, координационных способностей. Подготовить доклад на тему: Гидродинамические силы, обеспечивающие продвижение пловца.</i>
3	<i>Тема Подготовительные упражнения по освоению с водой</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1. Анатомические и физиологические основы плавания. Подготовительные упражнения по освоению с водой.</i>
	<i>Самостоятельная работа: Подготовить доклад на тему: Основные подготовительные упражнения по освоению с водой.</i>
4	<i>Тема Основы техники спортивных способов плавания: кроль на груди. Средства и методы обучения плаванию.</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2. Техника и методика обучения плаванию способом кроль на груди. Общая характеристика способа.</i>
	<i>Самостоятельная работа: Подготовить план-конспект основной части занятия по обучению технике плавания способом кроль на груди. Основное внимание обратить на правильный выбор применяемых средств и методов, их дозировке. Подготовить доклады на темы: Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений рук, ног и дыхания.</i>
5	<i>Тема Основы техники спортивных способов плавания: кроль на спине. Средства и методы обучения плаванию.</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2. Техника и методика обучения плаванию способом кроль на спине. Общая характеристика способа.</i>
	<i>Самостоятельная работа: Подготовить доклад на тему: Техника согласования движений рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на спине.</i>
6	<i>Тема Техника выполнения стартов и переворотов</i>
	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3. Техника выполнения старта с тумбочки. Техника выполнения старта из воды Техника выполнения поворотов при плавании брассом и</i>

	<p>баттерфляем. Техника выполнения поворотов при плавании кролем на груди. Техника выполнения поворотов при плавании кролем на спине.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> 1. Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию техники старта, для дальнейшего проведения с учебной группой.</p> <p>2. Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию техники поворота для дальнейшего проведения с учебной группой.</p> <p>3. Подготовить конспект, отражающий следующие темы: Возникновение видов плавания. Плавание на Олимпийских играх. Развитие плавания в современном мире. Плавание в России. Успехи российских пловцов. Лучшие пловцы мира. Классификация плавания</p>
	<i>4 семестр</i>
7	<p><i>Тема Материально-техническое обеспечение, организация и проведение соревнований по плаванию</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа</i> 2. Бассейны, их оборудование и инвентарь. Подготовка к соревнованиям по плаванию. Правила соревнований по плаванию. Основные документы, состав судейской коллегии</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Бассейны, их оборудование и инвентарь. Подготовка к соревнованиям по плаванию. Правила соревнований по плаванию. Основные документы, состав судейской коллегии. Подготовить конспект, отражающий следующие темы: Развитие плавания в зарубежных странах, мировые рекорды. Написание реферата.</p>
8	<p><i>Тема Основы техники спортивных способов плавания: брасс. Средства и методы обучения плаванию.</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 4. Техника и методика обучения плаванию способом брасс. Общая характеристика способа</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию техники плавания способом брасс, для дальнейшего проведения с учебной группой. Подготовить доклад на темы: Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений рук, ног и дыхания. Написание реферата.</p>
9	<p><i>Тема Основы техники спортивных способов плавания: баттерфляй (дельфин). Средства и методы обучения плаванию</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 5. Ознакомление с техникой и методикой обучения плаванию способом баттерфляй (дельфин). Общая характеристика способа.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить план-конспект основной части занятия по обучению технике плавания баттерфляй, внимание обратить на правильный выбор применяемых средств и методов, их дозировке. Подготовить доклад на тему: Преимущество и недостатки плавания способом баттерфляй (дельфин). Освоение техники плавания способом баттерфляй. Написание реферата.</p>
10	<p><i>Тема Комплексное плавание</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 6. Общая характеристика и классификация прикладного плавания. Основы техники комплексного плавания. Методика обучения комплексному плаванию.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить доклад на тему: Преимущество и недостатки комплексного плавания в соревновательной деятельности. Написание реферата.</p>
11	<p><i>Тема Прикладное плавание</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 6. Общая характеристика. Основы техники прикладного плавания. Методика обучения прикладному плаванию.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить сообщение на тему: Прикладное плавание как основной элемент соревновательной деятельности пловца.</p>
12	<p><i>Тема Техника спасения утопающих</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 7. Спасение, транспортировка, оказание первой медицинской помощи пострадавшему на воде.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Подготовить доклад на тему: Особенности спасательных работ на воде, транспортировка, оказание первой медицинской помощи пострадавшему. Написание реферата.</p>
13	<p><i>Тема Игры и развлечения на воде</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа (практическое занятие)</i> 7. Игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. Игры сюжетного характера. Командные игры. Методика проведения игр на воде. Игры, которые можно использовать при обучении плаванию. Развлечения на воде.</p> <p><i>Самостоятельная работа:</i> Домашнее задание: Разработать карточку: игра на воде (по выбору студента). Написание реферата.</p>



## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 . Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. Булгакова Н.Ж. и др. Теория и методика плавания: учебник-М.: Академия, 2014. – 320с. – 10 экз.
2. Викулов, А.Д. Плавание. [Текст] . - М : Владос-Пресс, 2004. - 367 с. - 9 экз.

#### 6.1.2 Дополнительная литература

3. Савельева О.Ю. Основы начального обучения плаванию [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Савельева О.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский городской педагогический университет, 2012.— 180 с.— URL.: <http://www.iprbookshop.ru/26546>
4. Савельева О.Ю. Плавание. Самостоятельные занятия [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов факультетов физической культуры/ Савельева О.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский городской педагогический университет, 2010.— 116 с.— URL.: <http://www.iprbookshop.ru/26556>

## 6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

<i>№ п.п.</i>	<i>Наименование программного продукта</i>
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro
5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBYY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

### 6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>	<i>Ссылка на ресурс</i>
--	-------------------------

1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	<a href="https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a">https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a</a>
3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
4.	Сайт Министерства спорта РФ [электронный ресурс]	<a href="http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/">http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/</a>
5.	Библиотека международной спортивной информации [электронный ресурс]	<a href="http://bmsi.ru/">http://bmsi.ru/</a>
6.	Справочная правовая система «Консультант плюс»	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>

### 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
<p>аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.</p>
<p>Бассейн (большая ванна) учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Кабалаевского, д.27/1</p>	<p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Спортивный инвентарь и оборудование: 4-е плавательные дорожки, стартовые трибуны, разделители для дорожек, доски для плавания, колобашки, аквапалки.</p>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</p>