

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Убайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 07.11.2023 13:08:13
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЧАЙКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»
(ФГБОУ ВО «ЧГИФК»)

Кафедра Теории и методики физической культуры, спорта
и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по учебной работе
к.э.н., доцент Пиунова М.А.

«28» мая 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание (Б1.О.26.05)

| | |
|--|--|
| Направление подготовки | <i>49.03.01 Физическая культура</i> |
| Направленность (профиль) программы бакалавриата | <i>«Менеджмент в физической культуре и спорте» «Физкультурное образование» «Физкультурно-оздоровительная деятельность» «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»</i> |
| Квалификация выпускника | <i>бакалавр</i> |
| Год начала подготовки (по учебному плану) | <i>2020</i> |
| Форма обучения, семестр | <i>очная: 3,4 семестр заочная: 5,6 семестр</i> |
| Трудоёмкость по рабочему учебному плану | <i>зачётных единиц: 4 часов: 144</i> |
| Промежуточная аттестация | <i>зачёт</i> |

1 Цель и задачи дисциплины (модуля)

1.1 Цель дисциплины

Целью освоения дисциплины у обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 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 планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

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:

| Формируемая компетенция | Индикаторы достижения компетенции | Планируемые результаты обучения по дисциплине |
|--|---|--|
| Общепрофессиональные | | |
| 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 положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности занимающихся различного пола и возраста; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки ОПК-1.2. Умеет планировать содержание занятий по физической культуре и спорту ОПК-1.3. Владеет технологиями планирования занятий для различных категории занимающихся | Знает: <ul style="list-style-type: none">- 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;- положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся;- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;- способы оценки результатов обучения плаванию. Умеет: <ul style="list-style-type: none">- планировать занятия, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;- определять средства и величину нагрузки на занятиях по плаванию в зависимости от поставленных задач; |

| | | |
|---|---|---|
| | | <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирования занятий по плаванию; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ. |
| <p>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 физической подготовке</p> | <p>ОПК-3.1. Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий</p> <p>ОПК-3.2. Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений</p> <p>ОПК-3.3. Владеет методикой проведения занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</p> | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы техники спортивного плавания; - методики обучения технике плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях плаванием; - правила и организацию соревнований в плавании. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владения основ техники спортивного плавания, на уровне выполнения контрольных нормативов; - проведения фрагмента занятия по плаванию по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности обучающегося; - участия в судействе соревнования по плаванию |
| <p>ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p> | <p>ОПК-7.1. Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи</p> <p>ОПК-7.2. Умеет обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь</p> <p>ОПК-7.3. Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта</p> | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях; - факторы и причины травматизма в процессе занятий плаванием; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по плаванию; - особенности занятий плаванием с учащимися различных медицинских групп; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений при занятиях плаванием; <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях плаванием; - обеспечения безопасности проведения |

3 Место дисциплины в структуре профессиональной подготовки выпускников

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание» (Б1.О.26.05) относится к обязательной части блока «Дисциплины».

Для освоения дисциплины необходимы знания, умения, и/или опыт практической деятельности, сформированные в процессе изучения предшествующих дисциплин: Анатомия человека, Биомеханика двигательной деятельности, Биохимия человека, Психология физической культуры и спорта, Теория и методика обучения базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные и подвижные игры), Адаптивный спорт.

Знания, умения и/или опыт практической деятельности, сформированные при изучении дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание», будут востребованы при изучении последующих дисциплин/практик:

- для всех профилей: Спортивная физиология, Теория и методика физической культуры, Физиология человека, Педагогика физической культуры, Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, Теория и методика обучения базовым видам спорта (спортивные и подвижные игры, туризм), Основы медицинских знаний, Учебная практика: ознакомительная;

- профиль «Физкультурное образование»: Теория и методика избранного вида спорта, Возрастная физиология, Организация физкультурно-спортивных мероприятий, Производственная практика: педагогическая;

- профиль «Менеджмент в физической культуре и спорте»: Охрана труда и техника безопасности на спортивных объектах;

- профиль «Физкультурно-оздоровительная деятельность»: Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности, Производственная практика: профессионально-ориентированная, Преддипломная практика;

- профиль «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»: Спортивная психология, Теория и методика избранного вида спорта, Современные технологии тренировки в избранном виде спорта, Внетренировочная деятельность в избранном виде спорта, Производственная практика: тренерская.

4 Объем дисциплины и виды учебной работы

4.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

| № | Виды учебной работы | Трудоемкость в часах | | |
|-----|--|----------------------|-----------|-------|
| | | 3 семестр | 4 семестр | Всего |
| 1 | Контактная работа | 44 | 36 | 80 |
| 1.1 | Занятия лекционного типа | 4 | 4 | 8 |
| 1.2 | Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) | 40 | 32 | 72 |
| 2 | Самостоятельная работа / в том числе подготовка к промежуточной аттестации | 28 | 36 | 64 |
| 3 | Промежуточная аттестация – зачёт | - | + | + |
| 4 | Всего трудоемкость дисциплины: | | | |
| | <i>в академических часах</i> | 72 | 72 | 144 |
| | <i>в зачетных единицах</i> | 2 | 2 | 4 |

4.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

| № | Виды учебной работы | Трудоемкость в часах | | |
|-----|--|----------------------|-----------|--------|
| | | 5 семестр | 6 семестр | Всего |
| 1 | Контактная работа | 8 | 12 | 20 |
| 1.1 | Занятия лекционного типа | 2 | 2 | 4 |
| 1.2 | Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) | 6 | 10 | 16 |
| 2 | Самостоятельная работа / в том числе реферат и подготовка к промежуточной аттестации | 64 | 60/14 | 124/14 |
| 2.1 | Реферат | - | 10 | 10 |
| 3 | Промежуточная аттестация – зачёт | - | 4 | 4 |
| 4 | Всего трудоемкость дисциплины: | | | |
| | <i>в академических часах</i> | 72 | 72 | 144 |
| | <i>в зачетных единицах</i> | 2 | 2 | 4 |

5. Структура и содержание дисциплины

5.1 Модульный тематический план

5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

| № раздела, темы | Разделы, темы дисциплины | Индикаторы достижения компетенции | Виды учебной работы и трудоемкость в часах | | | | Трудоемкость в часах | Оценочные средства | Технологии формирования |
|------------------|---|-----------------------------------|--|-----------|-----------|------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | | | Контактная работа | | | Самостоятельная работа | | | |
| | | | Занятия | Занятия | Всего | | | | |
| <i>3 семестр</i> | | | | | | | | | |
| 1 | Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях. | ОПК-1.1, 3.1, 3.2, 3.3 | 4 | - | 4 | 6 | 10 | УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-3 | ТТ ННТ |
| 2 | Гидростатика и гидродинамика плавания. | ОПК-1.1, 3.1, 3.2, 3.3 | - | 4 | 4 | 6 | 10 | УО-1,3, ИС-2, ПН-3 | |
| 3 | Подготовительные упражнения по освоению с водой. | ОПК-1.1, 1.2, 1.3, 3.1, 3.2, 3.3 | - | 4 | 4 | 4 | 8 | УО-1,3, ИС-2, ПН-3 | |
| 4 | Основы техники спортивных способов плавания: кроль на груди. Средства и методы обучения плаванию. | ОПК-1.1, 1.2, 1.3, 3.1 | - | 12 | 12 | 4 | 16 | УО-1,3, ИС-2, ПН-3 | |
| 5 | Основы техники спортивных способов плавания: кроль на спине. Средства и методы обучения плаванию. | ОПК-1.1, 1.2, 1.3, 3.1, 3.2, 3.3 | - | 10 | 10 | 4 | 14 | УО-1,3, ИС-2, ПН-3 | |
| 6 | Техника выполнения стартов и переворотов. | ОПК -3.2, 3.3 | - | 10 | 10 | 4 | 14 | УО-1,3, ИС-2, ПН-3 | |
| | Итого (3 семестр): | | 4 | 40 | 44 | 28 | 78 | | |
| <i>4 семестр</i> | | | | | | | | | |
| 7 | Материально-техническое | ОПК-3.3, 7.1, 7.2, | 4 | - | 4 | 6 | 10 | УО-1,3, ПР-1 | ТТ |

| | | | | | | | | | |
|---------------------------|---|----------------------------------|----------|-----------|-----------|-----------|------------|--------------------|-----|
| | обеспечение, организация и проведение соревнований по плаванию. | 7.3 | | | | | | ИС-2, ПН-3 | |
| 8 | Основы техники спортивных способов плавания: брасс. Средства и методы обучения плаванию. | ОПК-1.1, 1.2, 1.3, 3.1, 3.2, 3.3 | - | 12 | 12 | 8 | 20 | УО-1,3, ИС-2, ПН-3 | ННТ |
| 9 | Основы техники спортивных способов плавания: баттерфляй (дельфин). Средства и методы обучения плаванию. | ОПК-1.1, 1.2, 1.3, 3.1, 3.2, 3.3 | - | 6 | 6 | 4 | 10 | УО-1,3, ИС-2, ПН-3 | |
| 10 | Комплексное плавание. | ОПК-1.1, 1.2, 1.3, 3.1, 3.2, 3.3 | - | 4 | 4 | 4 | 8 | УО-1,3, ИС-2, ПН-3 | |
| 11 | Прикладное плавание. | ОПК-1.1, 1.2, 1.3, 3.1, 3.2, 3.3 | - | 4 | 4 | 6 | 10 | УО-1,3, ИС-2, ПН-3 | |
| 12 | Техника спасения утопающих. | ОПК-7.1, 7.2, 7.3 | - | 4 | 4 | 6 | 10 | УО-1,3, ИС-2, ПН-3 | |
| 13 | Игры и развлечения на воде. | ОПК-1.1, 1.2, 1.3, 3.1, 3.2, 3.3 | - | 2 | 2 | 2 | 4 | УО-1,3, ИС-2, ПН-3 | |
| Итого (4 семестр): | | | 4 | 32 | 36 | 36 | 72 | | |
| Итого: | | | 8 | 72 | 80 | 64 | 144 | | |

5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

| № раздела, темы | Разделы, темы дисциплины | Индикаторы достижения компетенции | Виды учебной работы и трудоемкость в часах | | | | Трудоемкость в часах | Оценочные средства | Технологии формирования |
|---------------------------|---|-----------------------------------|--|----------|----------|------------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|
| | | | Контактная работа | | | Самостоятельная работа | | | |
| | | | Занятия | Занятия | Всего | | | | |
| <i>5 семестр</i> | | | | | | | | | |
| 1 | Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях. | ОПК-1.1, 3.1, 3.2, 3.3 | 2 | - | 2 | 13 | 15 | УО-1,3, ПР-1,4, ПН-3 | ТТ ННТ |
| 2 | Гидростатика и гидродинамика плавания. | ОПК-1.1, 3.1, 3.2, 3.3 | - | 1 | 1 | 12 | 13 | УО-1,3, ПР-4, ПН-3 | |
| 3 | Подготовительные упражнения по освоению с водой. | ОПК-1.1, 1.2, 1.3, 3.1, 3.2, 3.3 | - | 1 | 1 | 12 | 13 | УО-1,3, ПР-4, ПН-3 | |
| 4 | Основы техники спортивных способов плавания: кроль на груди. Средства и методы обучения плаванию. | ОПК-1.1, 1.2, 1.3, 3.1 | - | 1 | 1 | 9 | 10 | УО-1,3, ПР-4, ПН-3 | |
| 5 | Основы техники спортивных способов плавания: кроль на спине. Средства и методы обучения плаванию. | ОПК-1.1, 1.2, 1.3, 3.1, 3.2, 3.3 | - | 1 | 1 | 9 | 10 | УО-1,3, ПР-4, ПН-3 | |
| 6 | Техника выполнения стартов и переворотов. | ОПК -3.2, 3.3 | - | 2 | 2 | 9 | 11 | УО-1,3, ПР-4, ПН-3 | |
| Итого (5 семестр): | | | 2 | 6 | 8 | 66 | 77 | | |

| | | | | | | 4 2 | | | |
|---------------------------|---|----------------------------------|----------|-----------|-----------|------------|------------|--------------------|-----------|
| <i>6 семестр</i> | | | | | | | | | |
| 7 | Материально-техническое обеспечение, организация и проведение соревнований по плаванию. | ОПК-3.3, 7.1, 7.2, 7.3 | 2 | - | 2 | 15 | 17 | УО-1,3, ПР-4, ПН-3 | ТТ ННТ |
| 8 | Основы техники спортивных способов плавания: брасс. Средства и методы обучения плаванию. | ОПК-1.1, 1.2, 1.3, 3.1, 3.2, 3.3 | - | 2 | 2 | 7 | 9 | УО-1,3, ПР-4, ПН-3 | |
| 9 | Основы техники спортивных способов плавания: баттерфляй (дельфин). Средства и методы обучения плаванию. | ОПК-1.1, 1.2, 1.3, 3.1, 3.2, 3.3 | - | 2 | 2 | 7 | 9 | УО-1,3, ПР-4, ПН-3 | |
| 10 | Комплексное плавание. | ОПК-1.1, 1.2, 1.3, 3.1, 3.2, 3.3 | - | 1 | 1 | 7 | 8 | УО-1,3, ПР-4, ПН-3 | |
| 11 | Прикладное плавание. | ОПК-1.1, 1.2, 1.3, 3.1, 3.2, 3.3 | - | 1 | 1 | 7 | 8 | УО-1,3, ПР-4, ПН-3 | |
| 12 | Техника спасения утопающих. | ОПК-7.1, 7.2, 7.3 | - | 2 | 2 | 7 | 9 | УО-1,3, ПР-4, ПН-3 | |
| 13 | Игры и развлечения на воде. | ОПК-1.1, 1.2, 1.3, 3.1, 3.2, 3.3 | - | 2 | 2 | 10 | 12 | УО-1,3, ПР-4, ПН-3 | |
| Итого (6 семестр): | | | 2 | 10 | 12 | 60 | 72 | | |
| Итого: | | | 4 | 16 | 20 | 124 | 144 | | |

5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

| <i>Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций</i> | <i>Оценочные средства для аттестации</i> |
|---|--|
| <p><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • занятия лекционного типа; • занятия семинарского типа. <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • разбор конкретных ситуаций; • работа в малых группах. | <p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • УО-1 – собеседование; • УО-3 – зачёт. <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ПР-1 – тест, письменный ответ; • ПК-4 – реферат. <p><i>Контроль практических умений и навыков (ПН):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ПН-3 – Контрольное тестирование <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • ИС-2 – балльно-рейтинговая система. |

5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

5.3.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

| <i>Темы</i> | <i>Содержание</i> |
|------------------|---|
| <i>3 семестр</i> | |
| 1 | <p><i>Тема Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях. Занятия лекционного типа 1-2. 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></p> <p><i>СР. Подготовить доклад на темы: История развития плавания. Плавание в дореволюционной России. Современное состояние плавательного спорта в мире и России, перспективы развития плавания.</i></p> |
| 2 | <p><i>Тема Гидростатика и гидродинамика плавания. Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2. Силы, действующие при статическом и</i></p> |

| | |
|------------------|---|
| | <p>динамическом плавании. Понятие плавучести.</p> <p><i>СР.</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><i>Тема Подготовительные упражнения по освоению с водой</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-4.</i> Анатомические и физиологические основы плавания. Подготовительные упражнения по освоению с водой.</p> <p><i>СР.</i> Подготовить доклад на тему: Основные подготовительные упражнения по освоению с водой.</p> |
| 4 | <p><i>Тема Основы техники спортивных способов плавания: кроль на груди. Средства и методы обучения плаванию.</i></p> <p><i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-10.</i> Техника и методика обучения плаванию способом кроль на груди. Общая характеристика способа.</p> <p><i>СР.</i> 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.</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) 11-15.</i> Техника и методика обучения плаванию способом кроль на спине. Общая характеристика способа.</p> <p><i>СР.</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) 16-20.</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>СР.</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> |
| <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>СР.</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) 21-26.</i> Техника и методика обучения плаванию способом брасс. Общая характеристика способа.</p> <p><i>СР.</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) 27-29.</i></p> <p>Ознакомление с техникой и методикой обучения плаванию способом баттерфляй (дельфин). Общая характеристика способа.</p> <p><i>СР.</i> 1. Подготовить доклад на тему: Преимущество и недостатки плавания способом баттерфляй (дельфин). Освоение техники плавания способом баттерфляй. Подготовить план-конспект</p> |

| | |
|----|--|
| | основной части занятия по обучению технике плавания баттерфляй, внимание обратить на правильный выбор применяемых средств и методов, их дозировке. |
| 10 | <i>Тема Комплексное плавание.</i> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 30-31.</i> Общая характеристика и классификация прикладного плавания. Основы техники комплексного плавания. Методика обучения комплексному плаванию. <i>СР.</i> Подготовить доклад на тему: Преимущество и недостатки комплексного плавания в соревновательной деятельности. |
| 11 | <i>Тема Прикладное плавание.</i> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 32-33.</i> Общая характеристика. Основы техники прикладного плавания. Методика обучения прикладному плаванию. <i>СР.</i> Подготовить сообщение на тему: Прикладное плавание как основной элемент соревновательной деятельности пловца. |
| 12 | <i>Тема Техника спасения утопающих.</i> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 34-35.</i> Спасение, транспортировка, оказание первой медицинской помощи пострадавшему на воде. <i>СР.</i> Подготовить доклад на тему: Особенности спасательных работ на воде, транспортировка, оказание первой медицинской помощи пострадавшему |
| 13 | <i>Тема Игры и развлечения на воде.</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 36.</i> 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>СР.</i> Домашнее задание: Разработать карточку: игра на воде (по выбору студента). |

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

| Темы | Содержание |
|------|---|
| | <i>5 семестр</i> |
| 1 | <i>Тема Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях.</i> <i>Занятия лекционного типа 1.</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. <i>СР.</i> <i>Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях.</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. Подготовить доклад на темы: История развития плавания. Плавание в дореволюционной России. Современное состояние плавательного спорта в мире и России, перспективы развития плавания. |
| 2 | <i>Тема Гидростатика и гидродинамика плавания.</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Силы, действующие при статическом и динамическом плавании. Понятие плавучести. <i>СР.</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. |
| 3 | <i>Тема Подготовительные упражнения по освоению с водой.</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1.</i> Анатомические и физиологические основы плавания. Подготовительные упражнения по освоению с водой. <i>СР.</i> Подготовить доклад на тему: Основные подготовительные упражнения по освоению с водой. |
| 4 | <i>Тема Основы техники спортивных способов плавания: кроль на груди. Средства и методы обучения плаванию.</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Техника и методика обучения плаванию способом кроль на груди. Общая характеристика способа. <i>СР.</i> 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. |

| | |
|------------------|--|
| | <p>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>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</i> Техника и методика обучения плаванию способом кроль на спине. Общая характеристика способа.</p> <p><i>СР.</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>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3.</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>СР.</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>6 семестр</i> | |
| 7 | <p><i>Тема Материально-техническое обеспечение, организация и проведение соревнований по плаванию.</i></p> <p><i>Занятия лекционного типа 2.</i> Бассейны, их оборудование и инвентарь. Подготовка к соревнованиям по плаванию. Правила соревнований по плаванию. Основные документы, состав судейской коллегии</p> <p><i>СР.</i> Материально-техническое обеспечение, организация и проведение соревнований по плаванию. 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) 4.</i> Техника и методика обучения плаванию способом брасс. Общая характеристика способа.</p> <p><i>СР.</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) 5.</i> Ознакомление с техникой и методикой обучения плаванию способом баттерфляй (дельфин). Общая характеристика способа.</p> <p><i>СР.</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) 6.</i> Общая характеристика и классификация прикладного плавания. Основы техники комплексного плавания. Методика обучения комплексному плаванию.</p> <p><i>СР.</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) 6.</i> Общая характеристика. Основы техники прикладного плавания. Методика обучения прикладному плаванию.</p> <p><i>СР.</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) 7.</i> Спасение, транспортировка, оказание</p> |

| | |
|----|--|
| | первой медицинской помощи пострадавшему на воде. СР. Подготовить доклад на тему: Особенности спасательных работ на воде, транспортировка, оказание первой медицинской помощи пострадавшему. Написание реферата. |
| 13 | Тема Игры и развлечения на воде. Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8. 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. СР. Домашнее задание: Разработать карточку: игра на воде (по выбору студента). Написание реферата. |

6.1 Промежуточная аттестация по дисциплине (очная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачёт в 4 семестре.

Критерии выставления зачёта соответствуют «Положению о балльно-рейтинговой системе контроля успеваемости студентов ЧГИФК».

Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине

(для дисциплины без формы промежуточной аттестации в семестре)

| Виды учебной деятельности | Процентное соотношение видов учебной деятельности | Сумма абс. баллов |
|--|---|-------------------|
| Посещаемость | 20 % | 20 |
| Текущий контроль (работа на практических занятиях, самостоятельная работа и пр.) | 80 % | 80 |
| <i>Итого</i> | <i>100%</i> | <i>100</i> |

Рейтинговая система дисциплины (3 семестр)

| Темы дисциплины | Рейтинговые баллы | |
|--|-------------------|------------------|
| | Посещение занятий | Текущий контроль |
| 1. Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях. | 20 | 10 |
| 2. Гидростатика и гидродинамика плавания. | | 10 |
| 3. Подготовительные упражнения по освоению с водой. | | 10 |
| 4. Основы техники спортивных способов плавания: кроль на груди. Средства и методы обучения плаванию. | | 20 |
| 5. Основы техники спортивных способов плавания: кроль на спине. Средства и методы обучения плаванию. | | 20 |
| 6. Техника выполнения стартов и переворотов. | | 10 |
| ИТОГО | 20 | 80 |
| | 100 | |

Структура итоговой оценки учебной деятельности обучающегося по дисциплине, заканчивающейся промежуточной аттестацией

| Виды учебной деятельности | Процентное соотношение видов учебной деятельности | Сумма абс. баллов |
|--|---|-------------------|
| Посещаемость | 10 % | 10 |
| Текущий контроль (работа на практических занятиях, СР и пр.) | 60 % | 60 |
| Промежуточная аттестация | 30 % | 30 |
| <i>Итого</i> | <i>100%</i> | <i>100</i> |

Рейтинговая система дисциплины (4 семестр)

| Разделы, темы дисциплины | Рейтинговые баллы | |
|--------------------------|-------------------|--|
| | | |
| | | |

| | Посещени е занятий | | Промежу- точная аттестаци я |
|--|--------------------------|------------|--------------------------------------|
| 7. Материально-техническое обеспечение, организация и проведение соревнований по плаванию. | | 10 | |
| 8. Основы техники спортивных способов плавания: брасс. Средства и методы обучения плаванию. | | 10 | |
| 9. Основы техники спортивных способов плавания: баттерфляй (дельфин). Средства и методы обучения плаванию. | 10 | 10 | 30 |
| 10. Комплексное плавание. | | 5 | |
| 11. Прикладное плавание. | | 5 | |
| 12. Техника спасения утопающих. | | 10 | |
| 13. Игры и развлечения на воде. | | 10 | |
| ИТОГО | 10 | 60 | 30 |
| | | 100 | |

Перевод рейтинговых баллов, набранных обучающимся, осуществляется согласно представленной ниже таблице.

Шкала перевода баллов в национальный числовой эквивалент, международную буквенную оценку

| Сумма баллов за текущий контроль и посещаемость | Сумма баллов за промежуточную аттестацию | Сумма условных баллов (процентов) | Зачет /незачет | Числовой эквивалент | Оценка | Буквенное обозначение (Оценка ECTS) |
|---|--|-----------------------------------|----------------|---------------------|---------------------|-------------------------------------|
| 68-70 | 29-30 | 97-100 | Зачет | 5 | Отлично | A |
| 66-67 | 27-28 | 93-96 | | 5 | Очень хорошо | B |
| 56-65 | 21-26 | 77-92 | | 4 | Хорошо | C |
| 45-55 | 18-20 | 63-76 | | 3 | Удовлетворительно | D |
| 35-44 | 15-17 | 50-62 | | 3 | Посредственно | E |
| 20-34 | 12-14 | 31-49 | Незачет | 2 | Неудовлетворительно | Fx |
| 0-19 | 0-11 | 0-30 | | 2 | | F |

6.2 Промежуточная аттестация по дисциплине (заочная форма обучения)

Учебным планом предусмотрена следующая форма промежуточной аттестации по дисциплине:

- зачёт в 6 семестре.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с учетом результатов текущего контроля.

Задолженности по текущему контролю должны быть ликвидированы.

Формы ликвидации задолженностей:

- устная (беседа с преподавателем во время индивидуальных консультаций),
- письменная.

Оценочные материалы и критерии оценивания указаны в фондах оценочных средств и методических материалах дисциплины.

7 Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература

1. Булгакова Н.Ж. и др. Теория и методика плавания: учебник-М.: Академия, 2014. – 320с.
2. Петрова Н.Л. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом [Электронный ресурс]/ Петрова Н.Л., Баранов В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Человек, 2013.— 148 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27584>.— ЭБС «IPRbooks»
3. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Плавание: учебник/ под ред. Литвинова А.А. М: Академия, 2014. – 272с.

Дополнительная литература

4. Викулов А.Д. Плавание: учебное пособие -М.: Владос, 2004.-367с.
5. Водные виды спорта: учебник/ под ред. Булгаковой Н.Ж.- М.: Академия, 2003.- 320с.
6. Маглишко Э.У. Спортивное плавание. Путь к успеху. Книга 1 [Электронный ресурс]/ Маглишко Э.У., Платонов В.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2012.— 477 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16833>.— ЭБС «IPRbooks»
7. Маглишко Э.У. Спортивное плавание. Путь к успеху. Книга 2 [Электронный ресурс]/ Маглишко Э.У., Платонов В.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2012.— 541 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16834>.— ЭБС «IPRbooks»
8. 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.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26546>.— ЭБС «IPRbooks»
9. 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.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26556>.— ЭБС «IPRbooks»

8 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

8.1 Перечень лицензионного программного обеспечения и информационных справочных систем

| № п.п. | Наименование программного продукта |
|--|---|
| <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 |

8.2 Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

- Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГИФК) – лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности №045/2012-М от 26.04.2012 г, лицензия действует бессрочно;
- Электронно-библиотечная система IPRbooks – лицензионный договор №3214/19 от 05.07.2019, лицензия продлевается ежегодно.

8.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». Помимо прочего содержит систематизированные материалы по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]. URL: [http:// window.edu.ru/](http://window.edu.ru/).
- Портал открытых данных РФ. Помимо прочего содержит систематизированные материалы по физической культуре и спорту. [Электронный ресурс]. URL: [https:// data.gov.ru/](https://data.gov.ru/)
- Антиплагиат. Ресурс проверки текста на оригинальность. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.antiplagiat.ru/>
- «Консультант Плюс» - информационно-правовая система по всем отраслям деятельности. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.consultant.ru>
- сайт Министерства спорта РФ: – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>

8.4 Компьютерные обучающие и контролирующие программы

Отсутствуют.

8.5 Аудио- и видео-пособия

Отсутствуют.

9 Материально-техническое обеспечение дисциплины

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

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.