

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Уайблатманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 07.11.2023 10:14:25  
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.

«19» апреля 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

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

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Менеджмент в физической культуре и спорте» «Физкультурное образование» «Физкультурно-оздоровительная деятельность» «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2019</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 3,4 семестр заочная: 5,6 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 Легостаев О.Ю., ст. преподаватель

Рецензент Рыбакова Е.О., к.п.н., доцент

**Рабочая программа утверждена на заседании кафедры**  
Теории и методики физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

«26» марта 2019 г., протокол № 12.

Заведующий кафедрой ТиМФКСиБЖД к.п.н., доцент \_\_\_\_\_ Кугушева Т.В.

**Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГИФК»**

«17» апреля 2019 г., протокол № 9.

Секретарь учебно-методического совета к.б.н., доцент \_\_\_\_\_ Синяк Е.Д.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГИФК», расположенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» [электронный ресурс]: Режим доступа: <http://eos.chifk.ru/>

## 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
<b>Общепрофессиональные</b>		
<b>ОПК.1.</b> Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	<b>ОПК-1.1.</b> <b>Знает</b> 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 <b>ОПК-1.2.</b> <b>Умеет</b> планировать содержание занятий по физической культуре и спорту <b>ОПК-1.3.</b> <b>Владеет</b> технологиями планирования занятий для различных категории занимающихся	<b>Знает:</b> - 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 плавании. <b>Умеет:</b> - 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><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования занятий по плаванию;</li> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ.</li> </ul>
<p><b>ОПК-3.</b> 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><b>ОПК-3.1.</b> Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий</p> <p><b>ОПК-3.2.</b> Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений</p> <p><b>ОПК-3.3.</b> Владеет методикой проведения занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы техники спортивного плавания;</li> <li>- методики обучения технике плавания;</li> <li>- методики развития физических качеств средствами плавания;</li> <li>- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях плаванием;</li> <li>- правила и организацию соревнований в плавании.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию, с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию, в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владения основ техники спортивного плавания, на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- проведения фрагмента занятия по плаванию по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности обучающегося;</li> <li>- участия в судействе соревнования по плаванию</li> </ul>
<p><b>ОПК-7.</b> Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p><b>ОПК-7.1.</b> Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи</p> <p><b>ОПК-7.2.</b> Умеет обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь</p> <p><b>ОПК-7.3.</b> Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях;</li> <li>- факторы и причины травматизма в процессе занятий плаванием;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по плаванию;</li> <li>- особенности занятий плаванием с учащимися различных медицинских групп;</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях при занятиях плаванием;</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях плаванием;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения</li> </ul>

		учебных и дополнительных занятий плаванием
--	--	--------------------------------------------

### 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 – зачет	-	+	+
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	-	-	-
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.)	8	12	20
2	Самостоятельная работа / в том числе реферат и подготовка к промежуточной аттестации	64	60/14	124/14
2.1	реферат	-	10	10
2.2	зачет	-	4	4
3	Промежуточная аттестация – зачет	-	+	+
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 лекционного типа	Занятия семинарского типа.	Всего				
<b>3 семестр</b>									
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	
<b>Итого (3 семестр):</b>			<b>4</b>	<b>40</b>	<b>44</b>	<b>28</b>	<b>72</b>		
<b>4 семестр</b>									
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	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	-	12	12	8	20		УО-1,3, ИС-2, 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	-	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	
<b>Итого (4 семестр):</b>			<b>4</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>			
<b>Итого:</b>			<b>8</b>	<b>72</b>	<b>80</b>	<b>64</b>	<b>144</b>			

### 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 лекционного типа	Занятия семинарского типа.	Всего				
<i>5 семестр</i>									
1	Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях.	ОПК-1.1, 3.1, 3.2, 3.3	-	-	-	13	13	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	-	2	2	9	11	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	-	2	2	9	11	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	
<b>Итого (5 семестр):</b>			<b>-</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	<b>72</b>		
<i>6 семестр</i>									

7	Материально-техническое обеспечение, организация и проведение соревнований по плаванию.	ОПК-3.3, 7.1, 7.2, 7.3	-	-	-	15	15	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	-	2	2	7	9	УО-1,3, ПР-4, ПН-3	
11	Прикладное плавание.	ОПК-1.1, 1.2, 1.3, 3.1, 3.2, 3.3	-	2	2	7	9	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	
<b>Итого (6 семестр):</b>			-	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	<b>72</b>		
<b>Итого:</b>			-	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	<b>144</b>		

## 5.2 Образовательные технологии и оценочные средства, используемые при формировании компетенций

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

## 5.3 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

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

Темы	Содержание
<i>3 семестр</i>	
1	<p>Занятия лекционного типа 1-2. Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях. 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>СР. 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>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2. Гидростатика и гидродинамика плавания. Силы, действующие при статическом и динамическом плавании. Понятие плавучести.</p> <p>СР. 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,</p>



	обеспечивающие продвижение пловца.
3	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 3-4. Подготовительные упражнения по освоению с водой.</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>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-10. Основы техники спортивных способов плавания: кроль на груди. Средства и методы обучения плаванию.</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. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений рук, ног и дыхания.
5	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11-15. Основы техники спортивных способов плавания: кроль на спине. Средства и методы обучения плаванию.</i> Техника и методика обучения плаванию способом кроль на спине. Общая характеристика способа. <i>СР.</i> Подготовить доклад на тему: Техника согласования движений рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на спине.
6	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 16-20. Техника выполнения стартов и переворотов.</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. <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. 2. Подготовить план-конспект подготовительной части занятия, который соответствовал бы содержанию основной части - обучению или совершенствованию техники поворота для дальнейшего проведения с учебной группой.
<i>4 семестр</i>	
7	<i>Занятия лекционного типа 3-4. Материально-техническое обеспечение, организация и проведение соревнований по плаванию.</i> Бассейны, их оборудование и инвентарь. Подготовка к соревнованиям по плаванию. Правила соревнований по плаванию. Основные документы, состав судейской коллегии <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
8	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21-26. Основы техники спортивных способов плавания: брасс. Средства и методы обучения плаванию.</i> Техника и методика обучения плаванию способом брасс. Общая характеристика способа. <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.
9	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 27-29. Основы техники спортивных способов плавания: баттерфляй (дельфин). Средства и методы обучения плаванию.</i> Ознакомление с техникой и методикой обучения плаванию способом баттерфляй (дельфин). Общая характеристика способа. <i>СР.</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.
10	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 30-31. Комплексное плавание.</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>Занятия семинарского типа (практические занятия) 32-33. Прикладное плавание.</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>Занятия семинарского типа (практические занятия) 34-35. Техника спасения утопающих. Спасение, транспортировка, оказание первой медицинской помощи пострадавшему на воде. СР. Подготовить доклад на тему: Особенности спасательных работ на воде, транспортировка, оказание первой медицинской помощи пострадавшему</i>
13	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 36. Игры и развлечения на воде. 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).</i>

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

Темы	Содержание
<i>5 семестр</i>	
1	<i>СР. Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях. 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.</i>
2	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1. Гидростатика и гидродинамика плавания. Силы, действующие при статическом и динамическом плавании. Понятие плавучести. СР. 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>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Анатомические и физиологические основы плавания. Подготовительные упражнения по освоению с водой. СР. Подготовить доклад на тему: Основные подготовительные упражнения по освоению с водой.</i>
4	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2. Основы техники спортивных способов плавания: кроль на груди. Средства и методы обучения плаванию. Техника и методика обучения плаванию способом кроль на груди. Общая характеристика способа. СР. 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>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 3. Основы техники спортивных способов плавания: кроль на спине. Средства и методы обучения плаванию. Техника и методика обучения плаванию способом кроль на спине. Общая характеристика способа. СР. Подготовить доклад на тему: Техника согласования движений рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на спине.</i>
6	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 4. Техника выполнения стартов и переворотов. 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. СР. 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. 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</i>

<i>6 семестр</i>	
7	<i>СР. 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.</i>
8	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5. Основы техники спортивных способов плавания: брасс. Средства и методы обучения плаванию. Техника и методика обучения плаванию способом брасс. Общая характеристика способа.</i> <i>СР. 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.</i>
9	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6. Основы техники спортивных способов плавания: баттерфляй (дельфин). Средства и методы обучения плаванию. Ознакомление с техникой и методикой обучения плаванию способом баттерфляй (дельфин). Общая характеристика способа.</i> <i>СР. 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.</i>
10	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7. Комплексное плавание. Общая характеристика и классификация прикладного плавания. Основы техники комплексного плавания. Методика обучения комплексному плаванию.</i> <i>СР. Подготовить доклад на тему: Преимущество и недостатки комплексного плавания в соревновательной деятельности. Написание реферата.</i>
11	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8. Прикладное плавание. Общая характеристика. Основы техники прикладного плавания. Методика обучения прикладному плаванию.</i> <i>СР. Подготовить сообщение на тему: Прикладное плавание как основной элемент соревновательной деятельности пловца.</i>
12	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9. Техника спасения утопающих. Спасение, транспортировка, оказание первой медицинской помощи пострадавшему на воде.</i> <i>СР. Подготовить доклад на тему: Особенности спасательных работ на воде, транспортировка, оказание первой медицинской помощи пострадавшему. Написание реферата.</i>
13	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10. Игры и развлечения на воде. 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>СР. Домашнее задание: Разработать карточку: игра на воде (по выбору студента). Написание реферата.</i>

### **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)*

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
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
<b>ИТОГО</b>	<b>20</b>	<b>80</b>
		<b>100</b>

*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		
	Посещение занятий		Промежуточная аттестация
7. Материально-техническое обеспечение, организация и проведение соревнований по плаванию.	10	10	30
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. Комплексное плавание.		5	
11. Прикладное плавание.		5	
12. Техника спасения утопающих.		10	
13. Игры и развлечения на воде.		10	
<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>60</b>	<b>30</b>
		<b>100</b>	

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	Незачет	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		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	Рег. номер лицензии	Срок действия лицензии	Назначение программного продукта
1	Операционная система Windows XP Professional	43037028, 62510214, 47472528	Бессрочно	Операционная система
2	Операционная система Windows 7 Professional	62041969, 61014493, 62510214, 61014493, 46300350	Бессрочно	Операционная система
3	Операционная система Windows XP Professional	OEM – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
4	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard	48382521, 62041969, 61543164, 61014493	Бессрочно	Пакет офисных программ
5	Пакет офисных программ Microsoft office 2010 Standard	62686821, 61014493, 64069177, 61554815, 62510214, 61543164	Бессрочно	Пакет офисных программ
6	7-zip	GNU LGPL	Бессрочно	Архиватор
7	STDU Viewer	Соглашение о некоммерческом использовании программного продукта STDU Viewer между ООО «Торинж» и ФГБОУ ВО «ЧГИФК»	Бессрочно	Просмотр PDF-документов
8	Chrome	ССА 2.5	Бессрочно	Интернет обозреватель
9	Fire Fox	Mozilla Public license 2.0	Бессрочно	Интернет обозреватель
10	Операционная система Windows 7 Basic	OEM – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система

11	Операционная система Windows 8 для одного языка	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
12	Операционная система WindowsXP Home Basic	ОЕМ – предустановленная версия	Бессрочно	Операционная система
13	Яндекс Браузер	GPL	Бессрочно	Интернет обозреватель

### 7.2 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 – контракт №3214/19 от 05.07.2019, лицензия продлевается ежегодно.

### 7.3 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>	<i>Перечень лицензионного программного обеспечения, реквизиты подтверждающего документа</i>
<p>аудитория № 321</p> <p>учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>196 посадочных мест</p> <p>Демонстрационное оборудование: экран, проектор, ноутбук</p> <p>Учебное оборудование: учебная доска</p>	<p>Операционная система семейства Windows тип лицензии OEM, пакет офисных программ лицензия №62041969</p>
<p>Бассейн (большая ванна)</p> <p>учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации</p> <p>г. Чайковский, ул. Кабалевского, д.27/1</p>	<p>Оборудование и инвентарь: тумба стартовая (4 шт.), секундомер настенный (1 шт.), часы электронные (1 шт.), музыкальный центр (1 шт.), скамьи (10 шт.), доска для плавания (20 шт.), колабашка (20 шт.), ласты (5</p>	-

	пар), лопатки (15 пар), акванудл (50 шт.), аквагантели (30 шт.), мяч большой (5 шт.), мяч маленький (15 шт.)	
аудитория № 319 для проведения индивидуальных консультаций  г. Чайковский, ул. Ленина, 67	15 посадочных мест Демонстрационное оборудование: компьютеры (3шт.), принтер	Операционная система семейства Windows тип лицензии OEM, № 61543164, 46300350, пакет офисных программ лицензия № 62686821, 61014493, 64069177
аудитория № 109 библиотека, помещение для самостоятельной работы  г. Чайковский, ул. Ленина, 67	48 посадочных мест Демонстрационное оборудование: компьютер Lenovo S40-40 (14 шт.), компьютер Instar Modern (2 шт.), компьютер Aquarius Pro P30 (1 шт.), копировальный аппарат WorkCentre – 1 шт., сканер CanonCanoScanLIDE210 (1 шт.), читающая машина Sara CE (1 шт.), принтер Брайля EmBraile ViewPlus (1шт.), тактильный дисплей Брайля Focus 14 Blue (1шт.)	Автоматизированная информационно-библиотечная система «МАРК-SQL» (marc21). Автоматизированная Информационная система «МАРК-SQL» - Internet Лицензионный договор на использование программных средств для автоматизации информационно-библиотечной деятельности № 045/2012-М от 26 апреля 2012г. Операционная система семейства Windows тип лицензии OEM, № 69138821, пакет офисных программ лицензия № 62041969
аудитория № 204 аудитория для курсового проектирования (выполнения курсовых работ) и самостоятельной работы  г. Чайковский, ул. Ленина, 67	Демонстрационное оборудование: компьютеры (3 шт.)	Операционная система семейства Windows № лицензии 62041969, пакет офисных программ лицензия № 62686821

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.