

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Убайдуллаевич  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 04.03.2024 15:15:56  
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)**

<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>2020</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>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
<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>Владет</b> технологиями планирования занятий для различных категорий 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; <b>Имеет опыт:</b> - планирования занятий по плаванию;

		- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ.
<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	<b>ОПК-3.1.</b> Знает средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения занятий <b>ОПК-3.2.</b> Умеет подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений <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	<b>Знает:</b> - 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. <b>Умеет:</b> - 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. <b>Имеет опыт:</b> - 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
<b>ОПК-7.</b> Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	<b>ОПК-7.1.</b> Знает правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи <b>ОПК-7.2.</b> Умеет обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь <b>ОПК-7.3.</b> Владеет навыками обеспечения безопасности при проведении занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта	<b>Знает:</b> - 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; <b>Умеет:</b> - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях при занятиях плаванием; <b>Имеет опыт:</b> - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях плаванием; - обеспечения безопасности проведения 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, Внутренировочная 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 лекционного типа	Занятия семинарского типа.	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	
	<b>Итого (3 семестр):</b>		<b>4</b>	<b>40</b>	<b>44</b>	<b>28</b>	<b>72</b>		
<i>4 семестр</i>									
7	Материально-техническое обеспечение, организация и проведение соревнований по плаванию.	ОПК-3.3, 7.1, 7.2, 7.3	4	-	4	6	10	УО-1,3, ПР-1 ИС-2, ПН-3	ТТ ННТ
8	Основы техники спортивных	ОПК-1.1, 1.2, 1.3,	-	12	12	8	20	УО-1,3, ИС-2,	

	способов плавания: брасс. Средства и методы обучения плаванию.	3.1, 3.2, 3.3							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	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	
<b>Итого (5 семестр):</b>			<b>2</b>	<b>6</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	2	-	2	15	17	УО-1,3, ПР-4, ПН-3	ТТ ННТ
8	Основы техники спортивных способов плавания: брасс. Средства и методы обучения	ОПК-1.1, 1.2, 1.3, 3.1, 3.2, 3.3	-	2	2	7	9	УО-1,3, ПР-4, ПН-3	

	плаванию.								
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	
<b>Итого (6 семестр):</b>			<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	<b>72</b>		
<b>Итого:</b>			<b>4</b>	<b>16</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><i>ТТ – традиционные технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>занятия лекционного типа;</li> <li>занятия семинарского типа.</li> </ul> <p><i>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>разбор конкретных ситуаций;</li> <li>работа в малых группах.</li> </ul>	<p><i>Устный опрос (УО):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>УО-1 – собеседование;</li> <li>УО-3 – зачёт.</li> </ul> <p><i>Письменные работы (ПР):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ПР-1 – тест, письменный ответ,</li> <li>ПР-4 – реферат.</li> </ul> <p><i>Контроль практических умений и навыков (ПН):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ПН-3 – Контрольное тестирование</li> </ul> <p><i>Инновационные способы и средства оценки компетенций (ИС):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ИС-2 – балльно-рейтинговая система.</li> </ul>

## 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><i>Тема Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях.</i>  <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>СР.</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><i>Тема Гидростатика и гидродинамика плавания.</i>  <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 1-2.</i> Силы, действующие при статическом и 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>  <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>  <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-10.</i> Техника и методика обучения плаванию способом кроль на груди. Общая характеристика способа.</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.
5	<i>Тема Основы техники спортивных способов плавания: кроль на спине. Средства и методы обучения плаванию.</i> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11-15.</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>Тема Техника выполнения стартов и переворотов.</i> <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. <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>Тема Материально-техническое обеспечение, организация и проведение соревнований по плаванию.</i> <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 <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>Тема Основы техники спортивных способов плавания: брасс. Средства и методы обучения плаванию.</i> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21-26.</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>Тема Основы техники спортивных способов плавания: баттерфляй (дельфин). Средства и методы обучения плаванию.</i> <i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 27-29.</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>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. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений рук, ног и дыхания.
5	<i>Тема Основы техники спортивных способов плавания: кроль на спине. Средства и методы обучения плаванию.</i> <i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 2.</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>Тема Техника выполнения стартов и переворотов.</i> <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. <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

	<p>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. Занятия 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>СР. 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. 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>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)</i> 5. 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)</i> 6. 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)</i> 6. 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)</i> 7. Спасение, транспортировка, оказание первой медицинской помощи пострадавшему на воде.</p> <p><i>СР.</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> 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.</p> <p><i>СР.</i> Домашнее задание: Разработать карточку: игра на воде (по выбору студента). Написание реферата.</p>

### **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)*

<i>Темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>	
	<i>Посещение занятий</i>	<i>Текущий контроль</i>
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><i>ИТОГО</i></b>	<b><i>20</i></b>	<b><i>80</i></b>
	<b><i>100</i></b>	

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

<i>Виды учебной деятельности</i>	<i>Процентное соотношение видов учебной деятельности</i>	<i>Сумма абс. баллов</i>
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)*

<i>Разделы, темы дисциплины</i>	<i>Рейтинговые баллы</i>		
	<i>Посещение занятий</i>		<i>Промежуточная аттестация</i>
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><i>ИТОГО</i></b>		<b><i>10</i></b>	
		<b><i>100</i></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		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.	ABBY 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>
аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, 67	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.
Бассейн (большая ванна) учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Кабалевского, д.27/1	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.
аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	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.

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.