

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Зекрин Фанави Уайбрахманович
Должность: Ректор
Дата подписания: 13.03.2024 13:59:16
Уникальный программный ключ:
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

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

Кафедра Теории и методика физической культуры, спорта
и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:

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

«24» июня 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание (Б1.О.31.07)

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 и фитнес» «Спортивная подготовка в избранном виде спорта»</i>
Квалификация выпускника	<i>бакалавр</i>
Год начала подготовки (по учебному плану)	<i>2021</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>зачет</i>

Разработчик рабочей программы Борина Ю.Ю., к.п.н., доцент

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

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

Теории и методики физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности

«22» июня 2021 г., протокол № 19.

Заведующий кафедрой ТИМФКСИБЖД к.п.н., доцент _____ Борина Ю.Ю.

Рабочая программа утверждена учебно-методическим советом ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»

«23» июня 2021 г., протокол № 11.

Секретарь учебно-методического совета _____ Сабурова Н.Н.

Рабочая программа дисциплины доступна в электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС», 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
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: - 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. Умеет: - 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 состояниях и травматических повреждениях 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.31.07) 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, подвижные игры, волейбол), 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 (баскетбол, 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 и фитнес»: Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности: Теория и методика физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами разного возраста, 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	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
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				
3 семестр									
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	72		
4 семестр									
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	
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 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	
Итого (5 семестр):			2	6	8	64	72		
<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

Образовательные технологии, используемые для формирования компетенций	Оценочные средства для аттестации
<p>ТТ – традиционные технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> занятия лекционного типа; занятия семинарского типа. <p>ННТ – неимитационные неигровые технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> разбор конкретных ситуаций; работа в малых группах. 	<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. Анатомические и физиологические основы плавания. Подготовительные упражнения по освоению с водой.</i> <i>СР. Подготовить доклад на тему: Основные подготовительные упражнения по освоению с водой.</i>
4	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 5-10. 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.</i> <i>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>Занятия семинарского типа (практические занятия) 11-15. 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.</i> <i>СР. Подготовить доклад на тему: Техника согласования движений рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на спине.</i>
6	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 16-20. 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.</i> <i>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.</i>
<i>4 семестр</i>	
7	<i>Занятия лекционного типа 3-4. 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</i> <i>СР. 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</i>
8	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 21-26. 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 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.</i>
9	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 27-29. Основы техники спортивных способов плавания: баттерфляй (дельфин). Средства и методы обучения плаванию.</i> <i>Ознакомление с техникой и методикой обучения плаванию способом баттерфляй (дельфин). Общая характеристика способа.</i> <i>СР. 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.</i>
10	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 30-31. 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.</i>
11	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 32-33. Прикладное плавание.</i> <i>Общая характеристика. Основы техники прикладного плавания. Методика обучения прикладному плаванию.</i> <i>СР. Подготовить сообщение на тему: Прикладное плавание как основной элемент соревновательной</i>

	деятельности пловца.
12	<i>Занятия семинарского типа (практические занятия) 34-35. 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</i>
13	<i>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 36. Игры и развлечения на воде.</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. 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>Занятия лекционного типа 1. 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. <i>СР. 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>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 1. Гидростатика и гидродинамика плавания.</i> Силы, действующие при статическом и динамическом плавании. Понятие плавучести. <i>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.</i> Анатомические и физиологические основы плавания. Подготовительные упражнения по освоению с водой. <i>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.</i> Техника и методика обучения плаванию способом кроль на груди. Общая характеристика способа. <i>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.</i> Техника и методика обучения плаванию способом кроль на спине. Общая характеристика способа. <i>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.</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. 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</i>

	<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>Занятия лекционного типа 2. 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</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>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 5. Основы техники спортивных способов плавания: брасс. Средства и методы обучения плаванию.</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>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 6. 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.</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>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 7. Комплексное плавание.</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>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 8. Прикладное плавание.</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>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 9. Техника спасения утопающих.</i> 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>Занятие семинарского типа (практическое занятие) 10. Игры и развлечения на воде.</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.</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 ЧГАФКиС.

*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
<i>ИТОГО</i>	<i>20</i>	<i>80</i>
	<i>100</i>	

*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	
<i>ИТОГО</i>	<i>10</i>	<i>60</i>	<i>30</i>
		<i>100</i>	

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. 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»
5. 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»
6. 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»
7. 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	ОЕМ – 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 «Горинж» 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	ОЕМ – 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 ЧГАФКиС) – 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 №6900/20 от 06.07.2020 г. по 24.09.2021г., 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>
<p>аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Ленина, 67</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук.</p>
<p>Бассейн (большая ванна) учебная аудитория для проведения учебных занятий г. Чайковский, ул. Кабалевского, д.27/1</p>	<p>1. Специализированная мебель: стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Спортивный инвентарь и оборудование: 4-е плавательные дорожки, стартовые трибуны, разделители для дорожек, доски для плавания, колобашки, аквапалки.</p>
<p>аудитория № 207 помещение для самостоятельной работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.</p>	<p>1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии.</p>

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.