

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Костромской государственный университет»  
(КГУ)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПЛАВАНИЯ**

Направление *44.03.05 Педагогическое образование*  
(с двумя профилями подготовки)

Направленность - *Физическая культура, безопасность жизнедеятельности*

Квалификация выпускника: бакалавр

**Кострома  
2019**

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика плавания» по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность - физическая культура, безопасность жизнедеятельности разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению подготовки (специальности) 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» и уровню высшего образования Бакалавриат, утвержденный приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 125 (далее – ФГОС ВО); зарегистрировано в Минюсте России 15 марта 2018 г. N 50358

Разработал: Рощина Н.В. Старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта

Рецензент: Пашканова Н.А. Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г. Костромы "Средняя общеобразовательная школа №1" к.п.н.,

Рецензент: Еремина Л.Е. Директор Муниципального автономного учреждения города Костромы "Спортивная школа №6", Заслуженный работник физической культуры РФ Мастер спорта СССР международного класса

#### УТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №11 от 20.06.2019 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

#### ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №10 от 20.06.2020 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

#### ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №7 от 17.01.2021 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

#### ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №12 от 10.06.2021 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

#### ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №8 от 22.03.2022 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор.

#### ПЕРЕУТВЕРЖДЕНО:

На заседании кафедры физической культуры и спорта  
Протокол заседания кафедры №8 от 17.04.2023 г.  
Заведующий кафедрой физической культуры и спорта:  
Смирнова Л.М., к.п.н., профессор

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

**Цель дисциплины:** формирование систематизированных знаний в области теории и методики плавания и готовности к освоению и реализации методик обучения упражнениям для различных способов плавания в различных сферах профессиональной деятельности.

### Задачи дисциплины:

- Формирование навыков использования специальной терминологии, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы.
- овладение техникой выполнения различными способами плавания, методикой обучения двигательным действиям и совершенствования физических, психических качеств обучающихся;
- формирование готовности к рациональной организации и проведению занятий по плаванию в различных звеньях системы физического воспитания и с различными категориями населения;
- формирование готовности к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

освоить компетенции:

Код и содержание индикаторов компетенции:

ОПК-2 - способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий);	ОПК-2.1. Разрабатывает программы педагогической деятельности (учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) и/или программы дополнительного образования и/или воспитательные, профилактические, коррекционно-развивающие, реабилитационные программы) в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования. ОПК-2.2. Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения/реализации программ (учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) и/или программы дополнительного образования и/или воспитательные, профилактические, коррекционно-развивающие, реабилитационные программы) в соответствии с образовательными потребностями обучающихся. ОПК-2.3. Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно - коммуникационных, используемых при разработке программ педагогической деятельности и их элементов.
ОПК-3 - способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;	ОПК-3.1. Проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. ОПК-3.2. Использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся. ОПК-3.3. Формирует позитивный психологический климат в группе и условия для доброжелательных отношений между

	<p>обучающимися с учетом их принадлежности к разным этнокультурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также различных (в том числе ограниченных) возможностей здоровья.</p> <p>ОПК-3.4. Управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления.</p>
<p>ОПК-5- способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении;</p>	<p>ОПК-5.1. Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся.</p> <p>ОПК-5.2. Обеспечивает объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся.</p> <p>ОПК-5.3. Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.</p>

*1) Знать*

- нормативно-правовые акты в сфере образования по предметной области по виду программы плавания;
- содержание, формы, методы и приемы организации совместной индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся занятиях плаванием;
- содержание, формы, методы планирования, педагогического контроля и учета на занятиях плаванием;
- основы спортивной тренировки и ее составляющие по плаванию как вида спорта;
- знает виды этапы отбора по плаванию как вида спорта;
- организацию проведения и правила соревнований по плаванию;

*2) Уметь*

- формулировать конкретные задачи преподавания плавания в различных звеньях системы физического воспитания и с разными группами населения с учетом их состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности;
- применять формы, методы и приемы организации совместной индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся занятиях плаванием
- обеспечить объективность и достоверность оценки образовательных результатов обучающихся по плаванию
- использовать современную технологию обучения плавательным движениям, планировать программы подготовки спортсменов /команд к соревнованиям по плаванию

*3) Владеть*

- опытом отбора педагогических и других технологий, используемых при разработке программ и их элементов в предметной области (плавания);
- опытом организации учебных групп с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания;
- способен анализировать и обобщать результаты обучающихся в процессе занятий плаванием и применять на их основе дифференцированный подход в обучении;
- навыками организации и методикой проведения тренировочных мероприятий по плаванию как виду спорта;
- навыками организацией и практического судейства соревнований по плаванию;

### **3. Место дисциплины в структуре ОП ВО**

Дисциплина «Теория и методика плавания» относится к обязательной части

учебного плана блока Б1. и проводится 4-5 семестре (очная форма обучения).

Требованиями к «входным» знаниям, умениям и готовностям обучающегося, необходимым при освоении дисциплины «Теория и методика плавания» являются владение способами плавания в объеме школьной программы и программы учебного предмета «Физическая культура» для выпускников среднего профессионального образования, а также по предметам «Физическая культура и спорт», «История физической культуры и спорта» учебного плана программы бакалавриата.

Изучение дисциплины основывается на ранее освоенных дисциплинах/практиках: общая педагогика, учебная: ознакомительная практика, технологическая (проектно-технологическая) практика.

Изучение дисциплины является основой для освоения последующих дисциплин/практик: Теория и методика физической культуры и спорта, прохождения производственной (педагогической) практики: Педагогическая практика, Практика в спортивных школах, Педагогическая практика в учреждениях дополнительного образования, подготовки к итоговой государственной аттестации.

*Дисциплины или иные компоненты ОП формирующие указанные выше компетенции:*

Информационно-коммуникационные технологии

Общая педагогика

Инклюзивная педагогика

Возрастная и педагогическая психология,

Дидактика,

Методика воспитательной работы

Организация исследовательской деятельности в системе образования

Теория и методика гимнастики,

Теория и методика лыжного спорта,

Теория и методика легкой атлетики,

Теория и методика подвижных игр,

Теория и методика баскетбола,

Теория и методика волейбола,

Теория и методика физической культуры и спорта

Основы комплексной безопасности

Основы медицинских знаний и оказание первой медицинской помощи

Теория и методика безопасности жизнедеятельности

Культурно-просветительское проектирование

Ознакомительная практика,

технологическая (проектно-технологическая) практика;

Б2. О.03(П) Педагогическая практика,

Б2. О.04(П) Педагогическая практика,

Б2. О.05(П) Педагогическая практика,

Б2. О.06(П) Педагогическая практика в спортивных школах,

Б2. О.07(П) Педагогическая практика,

Б2. О.08(П) Педагогическая практика,

Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена.

#### 4. Объем дисциплины

##### 4.1. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием академических часов и виды учебной работы

Виды учебной работы,	Очная форма
Общая трудоемкость в зачетных единицах	4
Общая трудоемкость в часах	144
Аудиторные занятия в часах, в том числе:	74,6
Лекции	12
Практические занятия	-
Лабораторные занятия	60
Практическая подготовка	-
Самостоятельная работа в часах	33,4
Форма промежуточной аттестации	(2,6) Зачет 4 Экзамен 5

##### 4.2. Объем контактной работы на 1 обучающегося

Виды учебных занятий	Очная форма
Лекции	12
Практические занятия	-
Лабораторные занятия	60
Консультации	2
Зачет/зачеты	0,25
Экзамен/экзамены	0,35
Курсовые работы	-
Курсовые проекты	-
Практическая подготовка	-
Всего	74,6

## 5 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам), с указанием количества часов и видов занятий

### 5.1 Тематический план учебной дисциплины

№	Название раздела, темы	Всего з.е/час	Аудиторные занятия			Самостоятельная работа
			Лекц.	Практ.	Лаб.	
1..	Введение.	1	1			
2..	Научно-теоретические основы плавания	2	1			1
3.	Основы техники плавания. Основы обучения двигательным действиям.	4	1		2	1
4.	Основы преподавания плавания	3			2	1
5.	Организация и методическое обеспечение работы по плаванию.	3			2	1
6.	Начальное обучение плаванию	11,4	1		6	4,4
7.	Облегченные способы плавания	7			2	5
8.	Кроль на груди.	13	1		6	6
9.	Кроль на спине.	13	1		6	6
10	Брасс.	13	1		6	6
11.	Баттерфляй	13	1		6	6
12	Старты в спортивном плавании	13	1		6	6
13	Повороты в спортивном плавании	13	1		6	6
14	Игры и развлечения на воде.	9			2	7
15	Организация и проведение соревнований по плаванию	8	1		2	5
16	Урок плавания.	15	1		6	8
	Форма промежуточной аттестации	2,6				
	Итого:	144/ 4 з.е	12		60	69,4

### 5.2. Содержание дисциплины

#### Тема 1. Введение

Плавание - жизненно важный навык. Плавание как учебная и научная дисциплина. История развития плавания. Особенности плавания. Классификация плавания. Оздоровительное значение плавания. Прикладное значение плавания. Спортивное значение плавания. Плавание как средство физического воспитания.

#### Тема 2. Научно-теоретические основы плавания

Особенности среды (воды), в которой происходят движения пловца: плотность воды, текучесть воды, ее вязкость, гидростатическое давление.

Особенности организма пловца: морфологические, физиологические, психологические.

Основные понятия и термины в плавании: оси тела, плоскости тела, направления движения, угол атаки.

Статическое плавание. Действие сил на неподвижное тело. Закон Архимеда. Плавуемость тела. Факторы, определяющие плавуемость. Виды плавуемости: горизонтальная и вертикальная. Влияние плавуемости на технику плавания.

Динамическое плавание. Внутренние и внешние силы, действующие на тело пловца. Сопротивление при динамическом плавании. Виды сопротивления: сопротивление трения, сопротивление вихреобразования, сопротивление волнообразования, лобовое сопротивление.

Подъемная сила. Механизмы ее создания: Архимедова сила, угол атаки тела, угол

атаки гребущей плоскости.

Подъемная сила при динамическом плавании. Факторы, обеспечивающие возникновение подъемной силы.

### **Тема 3. Основы техники плавания. Основы обучения двигательным действиям.**

Структура техники спортивного плавания. Целостность и расчлененность спортивных движений пловца.

Положение тела и головы. Угол атаки туловища. Механизмы, обеспечивающие положение туловища пловца.

Движения ногами: функции, общая характеристика.

Движения руками: функции, общая характеристика. Гребок прямой рукой, косонаправленный гребок.

Дыхание: техника, проблемы дыхания в спортивном плавании, дыхание как двигательный акт дыхательной мускулатуры.

Общая согласованность движений. Фазовый фактор движений. Взаимосвязь и последовательность элементов техники в цикле движений.

Характеристики способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.

Старты в спортивном плавании: значение, виды, варианты, техника. Повороты в спортивном плавании: значение, виды, варианты, техника.

Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие, подготовительные, специальные упражнения, игры и развлечения на воде.

Технические средства обучения. Императивные тренажеры.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Формы обучения: индивидуальные, групповые.

Начальное обучение плаванию: задачи, особенности используемых средств и их краткая характеристика.

### **Тема 4. Основы преподавания плавания**

Требования к профессиональным качествам преподавателя плавания.

Особенности профессиональной речи. Использование специальной терминологии, жестов.

Выбор и постановка задач, средств и методов.

Общие правила предупреждения и исправления ошибок.

Техника безопасности, меры по предупреждению травматизма на занятиях по плаванию.

Врачебно-педагогический контроль за занимающимися на занятиях по плаванию.

### **Тема 5. Организация и методическое обеспечение работы по плаванию**

Особенности организации и методического обеспечения работы по плаванию в общеобразовательной школе, спортивно-оздоровительных лагерях, ДЮСШ.

Спортивные праздники, массовые мероприятия на воде.

### **Тема 6. Начальное обучение плаванию**

Основные упражнения, используемые в начальном обучении, их классификация: элементарные движения в воде, погружения, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, упражнения на скольжение, спады и прыжки в воду, игры и развлечения на воде, опорные упражнения.

### **Тема 7. Облегченные способы плавания**

Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами, как в кроле на груди и в кроле на спине, и одновременных движениях руками без выноса из воды.

Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании брассом (в т.ч. на спине), и одновременных движениях руками без выноса из воды.

Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании дельфином на груди и на спине, и одновременных движениях руками без выноса из воды.

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.



### **Тема 8. Кроль на груди**

Демонстрация, техника выполнения. Практическое изучение.

Движения ногами. Движения руками. Дыхание, сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде.

Методика обучения кролю на груди.

### **Тема 9. Кроль на спине**

Демонстрация, техника выполнения. Практическое изучение.

Движения ногами. Движения руками. Дыхание, сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде.

Методика обучения кролю на спине.

### **Тема 10. Брасс**

Демонстрация, техника выполнения. Практическое изучение.

Движения ногами. Движения руками. Дыхание, сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде.

Методика обучения брассу.

### **Тема 11. Баттерфляй**

Демонстрация, техника выполнения. Практическое изучение.

Движения ногами. Движения руками. Дыхание, сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде.

Методика обучения баттерфляю.

### **Тема 12. Старты в спортивном плавании**

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.

Стартовый прыжок с тумбочки (основной и современный вариант). Старт из воды.

Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники старта.

Методика обучения стартам.

### **Тема 13. Повороты в спортивном плавании**

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.

Поворот с вращением открытого типа. Поворот с вращением закрытого типа кролем на груди. Простой открытый поворот при плавании кролем на груди спине. Поворот маятником брассом, баттерфляем. Скоростной современный поворот.

Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники выполнения поворотов.

Методика обучения поворотам.

### **Тема 14. Игры и развлечения на воде**

Демонстрация. Практическое ознакомление. Методика обучения игре. Методика проведения игры на воде.

Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде.

Игры с всплыванием и лежанием на воде.

Игры, способствующие овладению навыком дыхания.

Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду.

Игры, способствующие овладению навыком скольжения в воде.

Игры с мячом.

Игры и эстафеты, способствующие закреплению необходимых навыков.

Игры, направленные на совершенствование отдельных элементов техники

спортивного плавания.

Игры с элементами прикладного плавания.

Развлечения и аттракционы в воде.

### **Тема 15. Организация и проведение соревнований по плаванию**

Положение о соревнованиях.

Виды соревнований.

Официальные правила соревнований.

Организация и проведение соревнований

### **Тема 16. Урок плавания**

Демонстрация. Пробные уроки студентов в работе со своей студенческой группой.  
Посещение и просмотр уроков в детских садах, СШ.

Схема анализа урока. Анализ просмотренных уроков, приемы организации урока, методы ведения урока, распределение нагрузки, особенности некоторых методических приемов (жестикуляции), особенности индивидуального подхода

#### **Зачетные требования и контрольные нормативы**

1. Проплавание технически правильно на оценку способом «кроль на груди» в полной координации.
2. «Проплавание технически правильно на оценку способом «кроль на спине» в полной координации.
3. Проплавание технически правильно на оценку способом «брасс» в полной координации.
4. Проплавание технически правильно на оценку способом «баттерфляй» в полной координации.
5. Выполнение закрытого и открытого поворота в кроле на груди, на спине, спортивного поворота способом брасс, баттерфляй
6. Выполнение старта с тумбочки и из воды.
7. Выполнение контрольного норматива 100 м вольным стилем для мужчин – 1 м. 30 сек., для женщин – 1 м. 45 сек.
8. Проплавание технически правильно спортивными способами дистанции 400 м к/п (без учета времени).
9. ныряние в длину с проплаванием: 15 м – мужчины, 12 м. женщины.
10. Проведение зачетного урока на оценку.
11. Зачетный конспект урока по плаванию на избранную тему.
12. В процессе учебной практики освоить методику обучения техники спортивного плавания.
13. Сдать экзамен по дисциплине «Теория и методика плавания».

Вид	Ед. Из.	Нормативы физической подготовленности					
		Жен.			Муж.		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Плавание 100 м в/с	Сек	2.17.0	1.53.5	1.45.0	2.03.0	1.47.5	1.30.5

#### **5.3 Практическая подготовка**

*Практическая подготовка не предусмотрена учебным планом*

### **6. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

Задания для самостоятельной работы студентов разрабатываются по каждой теме и распределяются на лекциях и лабораторных занятиях. Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение литературы по специальным вопросам, составление различной документации, подготовка к проведению подготовительной части урока по плаванию, и урока в целом, проведение наблюдений, выполнение домашних заданий по теории и методике плавания, участие в соревнованиях, практическом судействе.

### 6.1. Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине (модулю)

№	Название раздела, темы	Задание	Часы	Методические рекомендации по выполнению задания	Форма контроля
1	Введение.	Определить основные задачи дисциплины «Плавание»		На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой: литературы изучить основные задачи плавания как педагогической дисциплины;	Устный опрос.
2	Научно-теоретические основы плавания	Выполнить исторический обзор о развитии теории и методики плавания в России и за рубежом. Описать места занятий плаванием	1	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой: литературы Изучить научно теоретические основы плавания как педагогической дисциплины; Рассмотреть места занятий, плавательное оборудование.	Устный опрос. Оценка преподавателем
3	Основы техники плавания. Основы обучения двигательным действиям.	1. Подготовить описание модели двигательного действия. 2. Составить программы обучения двигательному действию. 3. Рассмотреть анализ выполнения занимающимися двигательного действия, определить причины ошибок, подобрать средства для их устранения и организовать опробование этих средств на занятии техники упражнений	1	Рассмотреть в лекционном материале и изучить основные этапы обучения двигательному действию; Объясните и продемонстрируйте методическую последовательность обучения спортивного способа плавания кроль на груди, выполнить задание по образцу	Устный опрос на занятие оценка преподавателем
4	Основы преподавания плавания	1.Подобрать двигательные упражнения и игры для подготовительной основной и заключительной части занятия. 2. Проанализировать занятие по использованию словесных методов обучения по плаванию. 3. Проанализировать занятие по использованию педагогом изучаемых двигательных действий, при помощи наглядных методов обучения 4.Проанализировать занятие по использованию	1	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы: выполнить задание по образцу.	Устный опрос. Оценка ведущим преподавателем

		принципов обучения на занятиях по плаванию			
5	Организация и методическое обеспечение работы по плаванию.	<p>1. Изучить особенности организации и методическое обеспечение работы по плаванию в общеобразовательной школе.</p> <p>2. Изучить особенности организации и методическое обеспечение работы по плаванию в спортивно - оздоровительных лагерях</p> <p>3. Рассмотреть меры предупреждения травматизма на занятиях по плаванию</p> <p>4. Написание сценарного плана и подготовка спортивного праздника на воде, показательного выступления для проведения на лабораторном занятии</p>	1	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы проанализировать видео и методический материал проведения спортивно-творческих праздников	Оценка ведущим преподавателем
6	Начальное обучение плаванию	<p>1. Рассмотреть технику начального обучения плаванию.</p> <p>2. Рассмотреть ошибки при выполнении учениками техники начального обучения плавания определить их причины, подобрать средства для их устранения и организовать опробование этих средств на лабораторном занятии.</p>	4,4	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы Рассмотреть методические принципы, методы, средства и задачи обучения.	Устный опрос. Разбор практических ситуаций. Оценка техники выполнения

7	Облегченные способы плавания	<p>1. Рассмотреть технику плавания облегченными способами</p> <p>2. Рассмотреть ошибки при выполнении учениками техники облегченных способов плавания определить их причины, подобрать средства для их устранения и организовать опробование этих средств на занятии.</p> <p>3. Подобрать комплекс игр для совершенствования техники облегченными способами плавания</p>	5	<p>На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы Рассмотреть методические принципы, методы, средства и задачи обучения.</p> <p>выполнить задание по образцу рассмотреть различные игры для изучения техники облегченными способами плавания</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Разбор практических ситуаций.</p> <p>Оценка техники выполнения</p>
8	Кроль на груди.	<p>1. Рассмотреть особенности судейства соревнований по плаванию кролем на груди.</p> <p>2. Рассмотреть ошибки при выполнении учениками техники спортивного способа плавания кроль на груди; определить их причины, подобрать средства для их устранения и организовать опробование этих средств на занятии.</p> <p>3. Разработать комплексы упражнений для развития техники плавания в кроле на груди у учащихся младшего, среднего школьного возраста.</p> <p>4. Подобрать комплекс подвижных игр для совершенствования техники спортивного способа плавания кроль на груди (по заданию преподавателя) с последующим проведением на лабораторном занятии.</p>	6	<p>На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы изучить правила судейства соревнований по плаванию.</p> <p>Составить конспект комплекса ОРУ (по заданию преподавателя)</p> <p>Рассмотреть комплексы упражнений для развития отдельного двигательного качества (гибкости, силы, быстроты, выносливости) для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста (по заданию)</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Оценка техники выполнения</p> <p>Сдача контрольных нормативов</p>
9	Кроль на спине.	<p>1. Рассмотреть особенности судейства соревнований по плаванию кролем на спине.</p>	6	<p>На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы рассмотреть различные игры и игровые задания на развитие физических качеств.</p>	

		2. Рассмотреть ошибки при выполнении учениками техники спортивного способа плавания кроль на спине; определить их причины, подобрать средства для их устранения и организовать опробование этих средств на занятии (по заданию преподавателя) с последующим проведением на лабораторном занятии.		На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы изучить правила судейства соревнований по плаванию составить конспект комплекса ОРУ (по заданию преподавателя) Рассмотреть комплексы упражнений для развития отдельного двигательного качества (гибкости, силы, быстроты, выносливости) для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста (по заданию)	Индивидуальный опрос. Оценка техники выполнения. Сдача контрольных нормативов
10	Брасс.	1. Рассмотреть особенности судейства соревнований по плаванию в брассе. 2. Рассмотреть ошибки при выполнении учениками техники спортивного способа плавания брасс; определить их причины, подобрать средства для их устранения и организовать опробование этих средств на занятии. 3. Разработать комплексы упражнений для развития техники плавания в брассе у учащихся младшего, среднего школьного возраста. 4. Подобрать комплекс подвижных игр для совершенствования техники спортивного способа плавания брасс (по заданию преподавателя) с последующим проведением на лабораторном занятии.	6	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы изучить правила судейства соревнований по плаванию составить конспект комплекса ОРУ (по заданию преподавателя) Рассмотреть комплексы упражнений для развития отдельного двигательного качества (гибкости, силы, быстроты, выносливости) для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста (по заданию)	Устный опрос. Оценка техники выполнения.
11	Баттерфляй	1. Рассмотреть особенности судейства соревнований по плаванию баттерфляем. 2. Рассмотреть ошибки при выполнении учениками техники спортивного способа плавания баттерфляй; определить их причины,	6	На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы изучить правила судейства соревнований по плаванию	Устный опрос. Оценка техники выполнения

		<p>подобрать средства для их устранения и организовать опробование этих средств на занятии.</p> <p>3. Разработать комплексы упражнений для развития техники плавания в баттерфляе у учащихся младшего, среднего школьного возраста.</p> <p>4. Подобрать комплекс подвижных игр для совершенствования техники спортивного способа плавания баттерфляй (по заданию преподавателя) с последующим проведением на лабораторном занятии.</p>		<p>составить конспект комплекса ОРУ (по заданию преподавателя)</p> <p>Рассмотреть комплексы упражнений для развития отдельного двигательного качества (гибкости, силы, быстроты, выносливости) для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста (по заданию)</p>	
12	Старты в спортивном плавании	<p>1. Ознакомиться с особенностями применения стартов на занятиях по плаванию.</p> <p>2. Рассмотреть ошибки при выполнении учениками техники стартов в плавании; определить их причины, подобрать средства для их устранения и организовать опробование этих средств на лабораторном занятии.</p>	6	<p>На основе лекционного материала и предложенного списка рекомендуемой литературы изучить правила судейства соревнований по плаванию;</p> <p>Выполнить по образцу.</p>	Устный опрос. Оценка техники выполнения
13	Повороты в спортивном плавании	<p>1. Ознакомиться с особенностями применения спортивных поворотов на занятиях по плаванию.</p> <p>2. Рассмотреть ошибки при выполнении учениками техники спортивных поворотов в плавании; определить их причины, подобрать средства для их устранения и организовать опробование этих средств на лабораторном занятии.</p>	6	<p>Изучить в лекционном материале и предложенной литературе изучить правила судейства соревнований по плаванию; Выполнить по образцу.</p>	Устный опрос. Оценка техники выполнения
14	Игры и развлечения на воде.	<p>1. Ознакомиться с особенностями применения игр на занятиях по плаванию.</p> <p>2. Подобрать комплекс игр и развлечений в воде для совершенствования техники плавания (по заданию преподавателя) с последующим</p>	7	<p>Составить конспект урока по любой теме с использованием игр на воде</p> <p>Проведение частей урока (занятия), урока (занятия) в целом.</p>	Отчет в форме конспекта, проведение занятия с последующим

		проведением на лабораторном занятии.			разбором на лабораторных занятиях Оценка проведения игр
<b>15</b>	Организация и проведение соревнований по плаванию.	Разработка положения о соревнованиях, разработка технологии организации и проведения соревнований	5	Могут быть использованы не только рекомендованная литература и интернет-ресурсы, но и самостоятельно подобранные студентом по согласованию с преподавателем	Самоанализ и анализ группой и преподавателем.
<b>16</b>	Урок плавания	1. Рассмотреть методические принципы, методы, средства и задачи обучения. 2. Изучить типовую схему обучения и последовательность изучения техники плавания 3. Рассмотреть меры предупреждения травматизма на уроках по плаванию в школе. 4. Рассмотреть формы занятий по плаванию. 5. Изучить типовую схему обучения и последовательность изучения техники плавания по видам. Анализ, ошибки и оценка выполнения техники движений	8	Разработать конспект урока по заданию преподавателя Проведение частей урока (занятия), урока (занятия) в целом.	Консультирование и оценка преподавателем. Проведение частей урока, урока в целом. Конспект урока
		Итого:	69,4		



## **6.2. Тематика и задания для практических занятий**

*Не проводятся*

## **6.3. Тематика и задания для лабораторных занятий**

### **Основы техники плавания. Основы обучения двигательным действиям**

1. Изучить структуру техники спортивного плавания. Целостность и расчлененность спортивных движений пловца.
2. Изучить положение тела и головы. Угол атаки туловища. Механизмы, обеспечивающие положение туловища пловца.
3. Изучить движения ногами: функции, общая характеристика.
4. Изучить движения руками: функции, общая характеристика. Гребок прямой рукой, косонаправленный гребок.
5. Изучить дыхание: техника, проблемы дыхания в спортивном плавании, дыхание как двигательный акт дыхательной мускулатуры.
6. Изучить общую согласованность движений. Фазовый фактор движений. Взаимосвязь и последовательность элементов техники в цикле движений.
7. Изучить характеристики способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.
8. Изучить старты в спортивном плавании: значение, виды, варианты, техника.
9. Изучить повороты в спортивном плавании: значение, виды, варианты, техника.

### **Основы преподавания плавания**

Изучить методические принципы, методы, средства и задачи обучения.

1. Изучить требования к профессиональным качествам преподавателя плавания.
2. Изучить особенности профессиональной речи. Использование специальной терминологии, жестов.
3. Научиться выбору и постановке задач, средств и методов.
4. Изучить общие правила предупреждения и исправления ошибок.
5. Научиться технике безопасности, мерам по предупреждению травматизма на занятиях по плаванию.
6. Научиться врачебно-педагогическому контролю за занимающимися на занятиях по плаванию.

### **Начальное обучение плаванию**

1. Изучить особенности начального обучения техники плавания.
2. Изучить технику начального плавания:  
демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.
3. Изучить анализ выполнения занимающимися двигательного действия, определить причины ошибок, подобрать средства для их устранения и организовать опробование этих средств на занятии.
4. Разработать комплексы упражнений для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.
5. Подобрать комплекс игровых упражнений для совершенствования техники начального обучения плаванию

### **Облегченные способы плавания.**

1. Изучить технику облегченного плавания.
2. Научиться выполнению техники облегченного плавания:  
демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.
3. Изучить технику облегченного плавания, методику обучения.
4. Рассмотреть ошибки при выполнении учениками техники облегченного плавания, определить их причины, подобрать средства для их устранения и организовать опробование этих средств на занятии.

### **Кроль на груди.**

1. Изучить техникой вольного стиля (кроль на груди)
2. Научиться выполнению техники спортивного способа плавания кроль на груди:

демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

3. Научиться технике работы рук в кроле на груди: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

4. Научиться технике работы ног: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

5. Научиться технике согласованной работы рук, ног, дыхания: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

6. Научиться технике «двух», «четырёх» и «шестиударного» кроля в целом: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

7. Изучить технику спортивного способа плавания кроль на груди (в/с): практическое ознакомление, методику обучения.

8. Изучить правила и научиться судейству соревнований

9. Рассмотреть ошибки при выполнении учениками техники спортивного способа плавания кроль на груди; определить их причины, подобрать средства для их устранения и организовать опробование этих средств на занятии.

10. Разработать комплексы упражнений для развития скоростно-силовых способностей, быстроты, координации для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.

11. Подобрать комплекс подвижных игр для совершенствования техники спортивного способа плавания кроль на груди

#### **Кроль на спине.**

1.изучить технику спортивного способа плавания кроль на спине.

2. Научиться выполнению технике спортивного способа плавания кроль на спине: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

3. Научиться технике работы рук в кроле на спине: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

4. Научиться технике работы ног: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

5. Научиться технике согласованной работы рук, ног, дыхания: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

7. Изучить технику спортивного способа плавания кроль на спине: практическое ознакомление, методику обучения.

8. Изучить правила и научиться судейству соревнований

9. Рассмотреть ошибки при выполнении учениками техники спортивного способа плавания кроль на спине; определить их причины, подобрать средства для их устранения и организовать опробование этих средств на занятии.

10. Разработать комплексы упражнений для развития скоростно-силовых способностей, быстроты, координации для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.

11. Подобрать комплекс подвижных игр для совершенствования техники спортивного способа плавания кроль на спине.

#### **Брасс**

1. Изучить технику спортивного способа плавания брасс.

2. Научиться выполнению техники спортивного способа плавания брасс: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

3. Научиться технике работы рук в брассе: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

4.Научиться технике работы ног: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

5. Научиться технике согласованной работы рук, ног, дыхания: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

7. Изучить технику спортивного способа плавания брасс: практическое

ознакомление, методику обучения.

8. Изучить правила и научиться судейству соревнований.

9. Рассмотреть ошибки при выполнении учениками техники спортивного способа плавания брасс; определить их причины, подобрать средства для их устранения и организовать опробование этих средств на занятии.

10. Разработать комплексы упражнений для развития скоростно-силовых способностей, быстроты, координации для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.

11. Подобрать комплекс подвижных игр для совершенствования техники спортивного способа плавания брасс.

### **Баттерфляй**

1. Изучить технику спортивного способа плавания баттерфляй.

2. Научиться выполнению техники спортивного способа плавания баттерфляй: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

3. Научиться технике работы рук в баттерфляе: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

4. Научиться технике работы ног: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

5. Научиться технике согласованной работы рук, ног, дыхания: демонстрация техники выполнения, практическое ознакомление, методика обучения.

7. Изучить технику спортивного способа плавания баттерфляй: практическое ознакомление, методику обучения.

8. Изучить правила и научиться судейству соревнований

9. Рассмотреть ошибки при выполнении учениками техники спортивного способа плавания баттерфляй; определить их причины, подобрать средства для их устранения и организовать опробование этих средств на занятии.

10. Разработать комплексы упражнений для развития скоростно-силовых способностей, быстроты, координации для учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста.

11. Подобрать комплекс подвижных игр для совершенствования техники спортивного способа плавания баттерфляй.

### **Игры и развлечения на воде**

1. Изучить правила и требованиями проведения подвижных игр.

2. Изучить особенности применения подвижных игр на занятиях по плаванию.

3. Научиться подбирать комплекс подвижных игр для совершенствования техники упражнений по заданию преподавателя.

### **Организация и проведение соревнований по плаванию**

1. Изучить типовую схему положения соревнований по плаванию.

2. Рассмотреть виды соревнований.

3. Изучить официальные правила соревнований.

4. Организация и проведение соревнований по плаванию среди курсов.

### **Урок в школе.**

1. Изучить методические принципы, методы, средства и задачи обучения.

2. Изучить типовую схему обучения и последовательность изучения техники спортивных способов плавания.

3. Изучить меры предупреждения травматизма на уроках плавания в школе.

4. Научиться проведению урока по плаванию по предлагаемой теме.

5. Научиться выполнять анализ урока.

## **6.4. Методические рекомендации для выполнения курсовых работ (проектов)**

*Не предусмотрены*

## 7. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

### а) основная:

1. Казызаева, А.С. Основы техники спортивных способов плавания : учебное пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. - Омск: Издательство СибГУФК, 2010. - 151 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 140-141. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=27459>

2. Плавание : учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.]; под общ. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. — М.: ИНФРА-М, 2018. - 290 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - [www.dx.doi.org/10.12737/19706](http://www.dx.doi.org/10.12737/19706).  
<http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=942805>

3. Степанова, М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / М.В. Степанова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Оренбургский государственный университет. - 2-е изд., доп. - Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. - 137 с.: табл., ил. - Библиогр.: с. 132. - ISBN 978-5-7410-1745-6; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808>

4. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физического воспитания и спорта : [учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Ж. К. Холодов, В. С.Кузнецов. - 8-е изд., стер. - М. : Академия, 2010. - 478, [2] с. -(Высшее образование). - Библиогр.: с. 472-473. - ISBN 978-5-7695-7577-8 : 445.50.

5. Чертов, Н.В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104>

### б) дополнительная:

1. Викулов, А.Д. Плавание: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М.: Изд-во Владос – Пресс, 2003.

2. Казызаева, А.С. Особенности занятий аквааэробикой с различным контингентом : учебное пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2012.- 187 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 160-165.; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274598>

3. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание): учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012.- 136 с. ISBN 978-5-9275-1044-3 <http://znanium.com/catalog/product/551002>

4. Лушпа, А.А. Плавание: учебное пособие / А.А. Лушпа. - Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1333-4; То же [Электронный ресурс].- URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770>

5. Плавание : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Д. Викулов. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 368 с. - (Учебное пособие для вузов). Библиогр.: с. 364-365. - ISBN 5-305-00022-X.

6. Современные аспекты спортивной тренировки в плавании за рубежом: научно-методическое пособие / Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта ; сост. В.А. Аикин, Ю.В.

Корягина. - Омск: Издательство СибГУФК, 2015. - 32 с. : ил. -Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459409>

7. Шарафутдинов, А.Ш. Плыдем к успеху!: учебно-методическое пособие / А.Ш. Шарафутдинов ; Институт экономики, управления и права (г. Казань) ; под ред. А.И. Фукина. - 2-е изд. - Казань : Познание, 2013. - 148 с.: ил. - ISBN 978-5-8399-0434-7; То же [Электронный ресурс]. -URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257989>

#### **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

Журнал «Теория и практика физической культуры» - [www.teoriya.ru](http://www.teoriya.ru)

Школьная пресса - <http://www.schoolpress.ru>

Издательский дом «1 сентября» - [www.1september.ru](http://www.1september.ru)

<http://www.russwimming.ru>

<http://www.plovets.ru>

<http://www.swim2000.com>

<http://www.fina.org>

<http://www.sovsport.ru/news>

Новости спорта: <http://www.eurosport.ru/swimming/>

*Электронные библиотечные системы:*

1. ЭБС Университетская библиотека онлайн - <http://biblioclub.ru>

2. ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com>

3. ЭБС «ZNANIUM.COM» <http://znanium.com>

#### **9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

*Лабораторные занятия* проводятся:

СШ №6 школа плавания, плавательный бассейн «Заволжье»: 25 м, 6 дорожек, бассейн оборудован душевыми, раздевалками, медицинским кабинетом.

Для занятий предусмотрен спортивный инвентарь: подвижная опора (доски пенопластовые) поплавки, надувные резиновые круги, лопаточки, ласты, очки, мячи для игр, приспособления для плавания с отягощением, свисток секундомеры, музыкальный центр, а также спасательный инвентарь, багры, спасательный круг, жилеты.

*Лекционные занятия* проводятся в аудиториях с требуемым числом посадочных мест, оборудованные мультимедиа: ауд. № 21, 23, 24 с/к «Юность» на 25-50 посадочных мест

Оборудование: доска, компьютер, телевизор, Видеомагнитофон, DVD – player, мультимедийный проектор, экран, цифровая видеокамера, презентации к лекциям.

Специальное лицензионное ПО не используется.

Свободно распространяемое программное обеспечение: необходимое программное обеспечение - офисный пакет.