

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»



УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор БГПУ

С.И.Коптева

2021 г.

Регистрационный № УД-33-02-153-2021/уч.

ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

**Учебная программа учреждения высшего образования по учебной
дисциплине для специальностей:**

1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям);

1-88 01 02 Оздоровительная и адаптивная физическая культура
(по направлениям);

1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям);

1-89 02 01 Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)

Направления специальностей:

1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная);

1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура
(оздоровительная);

1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная
режиссура);

1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учебной дисциплины «Плавание и методика преподавания» разработана для студентов учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», обучающихся по специальностям 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»; 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»; 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)» и занимает важное место в системе подготовки специалиста педагогического профиля.

Дисциплина «Плавание и методика преподавания» позволяет будущим специалистам получить начальное представление о технике спортивных и прикладных способов плавания, методике преподавания, проведения соревнований и правилах безопасного поведения на воде.

Учебная программа по учебной дисциплине «Плавание и методика преподавания» направлена на формирование у обучающихся представления о месте плавания в системе физического воспитания.

Цель изучения учебной дисциплины «Плавание и методика преподавания»: формирование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков по организации и проведению учебных занятий и соревнований по плаванию, необходимых для будущих специалистов в области физической культуры.

Задачи учебной дисциплины:

- сформировать и совершенствовать у студентов жизненно необходимый навык плавания, приемы спасения пострадавших на воде;
- создать представление о плавании как виде спорта и учебной дисциплине;
- обучить основам техники плавания, изучить технику спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- изучить методику начального обучения плавания, методику обучения технике спортивных способов плавания;
- сформировать умение самостоятельно проводить занятия по обучению плаванию.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием, связи с другими учебными дисциплинами:

Изучение учебной дисциплины «Плавание и методика преподавания» (Раздел 5: «Плавание в системе физического воспитания»), осуществляется в тесной взаимосвязи с учебной дисциплиной «Теория и методика физической культуры»: тема «Урок, как основная форма проведения занятий по плаванию», с разделом «Планирование, контроль, учет в физическом воспитании».

Требования к освоению учебной дисциплины в соответствии с образовательным стандартом.

Изучение учебной дисциплины «Плавание и методика преподавания» должно обеспечить формирование у студентов, специализированной компетенции:

СК-11 - Владеть техникой выполнения и методикой обучения спортивным и прикладным способам плавания, приемами оказания помощи пострадавшим на воде, формами и методиками обучения плаванию, обеспечивать соблюдение правил безопасности проведения занятий.

Требования к освоению учебной дисциплины «Плавание и методика преподавания» в соответствии с образовательным стандартом первой степени высшего образования

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **знать**:

- правила техники безопасности при проведении занятий по плаванию в искусственных бассейнах и на открытых водоемах;
- схему и последовательность действий оказания помощи пострадавшим на воде;
- правила, организацию и методику проведения соревнований;
- основы гидростатики, гидродинамики и механику плавательных локомоций;
- технику облегченных, прикладных и спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- структуру, последовательность и методику обучения плаванию.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **уметь**:

- организовывать и проводить занятия оздоровительной направленности по плаванию;
- организовывать и проводить соревнования по плаванию;
- использовать основные закономерности гидростатики и гидродинамики в процессе формирования плавательных локомоций;
- обучать технике облегченных, прикладных и спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- оказывать помощь пострадавшим на воде и владеть техникой непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **владеть**:

- основами знаний по плаванию;
- приёмами обучения плавательным упражнениям;
- методами обучения плавательным упражнениям.

Общее количество часов, отводимых на изучение учебной дисциплины в соответствии с учебными планами

Общее количество часов по учебной дисциплине «Плавание и методика преподавания» на дневной форме получения образования рассчитано на 198 часов, из них 94 часа составляют аудиторные занятия: 10 часов – лекции, 80 часов – практические занятия, 4 часа – семинарские занятия.

Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов составляет 104 часа, которые направлены на подготовку к учебным занятиям и экзамену.

Общее количество часов по учебной дисциплине «Плавание и методика преподавания» на заочной форме получения образования рассчитано на 198 часов, из них 22 часа составляют аудиторные занятия: 6 часа – лекции, 16 часов – практические занятия.

Текущая аттестация на дневной форме получения образования проводится в соответствии с учебным планом специальности в форме зачета в 1 семестре, экзамена во втором семестре.

Текущая аттестация на заочной форме получения образования проводится в соответствии с учебным планом специальности в форме зачета во 2 семестре и экзамена в 3 семестре.

Распределение аудиторных часов по видам занятий и семестрам на дневной форме получения образования:

Семестры	Всего часов	Всего аудиторных часов	Лекции	Практические занятия (из них УСРС)	Семинарские занятия	Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Текущая аттестация
1 семестр	90	34	2	26+ 6 ч. УСРС	-	56	Зачет (3 з.е.)
2 семестр	108	60	6 + 2ч УСРС	40 + 8ч. УСРС	4	48	Экзамен (3 з.е.)
Всего	198	94	10ч (8 ч. + 2ч УСРС)	80 ч. (66 + 14 ч. УСРС)	4	104	(6 з.е.)

Распределение аудиторных часов по видам занятий и семестрам на заочной форме получения образования:

Семестры	Всего аудиторных часов	Лекции	Практические занятия	Текущая аттестация
Установочная	12	4	8	
1 семестр	4	-	4	
2 семестр	4	2	2	Зачет (3 з.е.)
3 семестр	2	-	2	Экзамен (3 з.е.)
Всего:	22	6	16	(3 з.е.)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

Тема 1.1 Содержание учебной дисциплины. Техника безопасности на занятиях

Содержание учебной дисциплины «Плавание и методика преподавания».

Цель и задачи дисциплины. Распределение учебных часов по видам занятий. Организация самостоятельной работы. Краткая характеристика основных разделов и тем учебной дисциплины. Зачетные и экзаменационные требования (практический и теоретический разделы).

Требования техники безопасности на занятиях по плаванию. Правила внутреннего распорядка работы бассейна. Определение уровня исходной плавательной подготовленности студентов.

Способы плавания. Терминология в плавании. Дистанции в программе соревнований по плаванию.

Раздел 2. МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Тема 2.1 Классификация упражнений начального плавания

Задачи, решаемые в процессе начального обучения плаванию. Организация и методика проведения занятий по начальному обучению плаванию. Требования к месту проведения занятий, необходимый инвентарь.

Группы упражнений для освоения с водой, их направленность и последовательность проведения. Особенности проведения групп упражнений для освоения с водой: простейших передвижений по дну, элементарных движений конечностями, погружения с открыванием глаз, всплытия, лежания, скольжения, дыхания.

Учебные прыжки в воду. Виды прыжков: соскоки, спады в воду вниз головой, прыжки с бортика и стартовой тумбы.

Место игр в процессе начального обучения плаванию, их содержание и особенности проведения. Классификация игр, применяемых на занятиях в бассейне.

Принципы, лежащие в основе обучения плаванию. Характеристика методов обучения: неспецифических (словесный и наглядный) и специфических (целостного, раздельного и целостно-раздельного разучивания). Особенности формирования навыка плавания у детей, людей зрелого и пожилого возраста. Особенности проведения методики обучения в зависимости от контингента занимающихся.

Раздел 3. ТЕХНИКА СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ, СТАРТОВ И ПОВОРОТОВ.

Тема 3.1 Анализ техники плавания кролем на груди

Общая характеристика способа. Положение тела - горизонтальное, угол атаки - 3° . Движение ногами: попеременное, удар стопой вниз – рабочая фаза, движение стопой вверх – подготовительная. Движения руками: захват, подтягивание, отталкивание - рабочие фазы, выход из воды, пронос, вход в воду - подготовительные. Вдох выполняется во время выхода руки из воды. Непрерывное чередование гребков руками и движений ногами в сочетании с правильным дыханием, четырех и шестиударный кроль. Упражнения на суше и в воде для изучения техники плавания кролем на груди по элементам и в координации

Тема 3.2 Анализ техники плавания кролем на спине.

Характеристика способа. Положение тела горизонтальное, угол атаки 6° - 10° . Движение ногами: попеременное, удар стопой вверх – рабочая, движение стопой вниз – подготовительная фаза. Работа рук: захват, подтягивание, отталкивание - рабочие фазы, выход руки из воды, пронос, вход в воду - подготовительные фазы. Шестиударный кроль, непрерывное чередование движений руками и ногами в сочетании с правильным дыханием. Упражнения на суше и в воде для изучения техники плавания кролем на спине по элементам и в координации

Тема 3.3 Анализ техники плавания брассом

Общая характеристика способа. Положение тела горизонтальное, угол атаки от 3° до 17° . Движение ногами: стопы в стороны – назад – внутрь (отталкивание) – рабочие фазы, подтягивание в рабочее положение – подготовительная фаза. Движения рук захват, основная часть гребка, выведение рук вперед-подготовительная. На один цикл движения рук один вдох и один цикл движения ног. Упражнения на суше и в воде для изучения техники плавания брассом по элементам и в координации

Тема 3.4 Анализ техника плавания способом баттерфляй

Общая характеристика способа. Движение ногами: удар стопами вниз – рабочая фаза, движение стопами вверх – подготовительная. Движения рук: захват, подтягивание, отталкивание - рабочие фазы, выход из воды, пронос, вход в воду - подготовительные. Дыхание согласовывается с движениями рук. Использование двухударного слитного согласования движений руками и ногами с дыханием, обеспечивает непрерывное движение пловца вперед с оптимальной затратой сил. Упражнения на суше и в воде для изучения техники плавания баттерфляем по элементам и в координации

Тема 3.5 Анализ техники стартов

Учебные прыжки в воду. Фазы стартов. Подготовительные упражнения для изучения стартового прыжка. Характеристика старта из воды, с тумбочки. Команды, подаваемые стартером. Упражнения на суше и в воде для изучения техники выполнения стартов.

Тема 3.6 Анализ техники выполнения поворотов

Классификация поворотов. Фазы поворотов. Подготовительные упражнения для изучения вращений. Особенности выполнения поворота «маятником», «сальто». Обучение технике выполнения поворота «маятник». Обучение технике выполнения поворота «сальто». Способы плавания, в которых выполняются повороты «маятником», «сальто».

Раздел 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Тема 4.1 Методика обучения технике спортивным способам плавания

Последовательность изучения спортивных способов плавания. Методика изучения конкретного способа плавания. Методическая последовательность изучения отдельного элемента техники. Причины возникновения ошибок в технике плавания. Основные приемы устранения ошибок в технике способов кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин.

Физическое упражнение как основное средство обучения. Методика проведения имитационных упражнений по обучению технике спортивных способов плавания. Методика проведения упражнений по изучению отдельных элементов техники спортивных способов плавания: упражнения у неподвижной опоры, с подвижной опорой и в безопорном положении.

Тема 4.2 Совершенствование спортивных способов плавания, стартов и поворотов

Демонстрация элементов техники спортивных способов плавания и их согласования при обучении.

Изучение и демонстрация имитационных упражнений по обучению технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Выполнение упражнений в воде, направленных на изучение техники спортивных способов плавания и исправление основных ошибок в их структуре.

Методика обучения технике стартов и поворотов при плавании спортивными способами.

Основные ошибки в технике спортивных способов плавания и способы их устранения.

РАЗДЕЛ 5. ПЛАВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Тема 5.1. Урок, как основная форма проведения занятий по плаванию

Урок как основная форма организации занятий по обучению плаванию. Задачи и содержание каждой из частей урока. Особенности планирования и проведения частей занятия на суше и в воде. План-конспект урока по плаванию. Правильная запись упражнений, проводимых на суше и в воде.

Составление плана-конспекта урока по обучению технике спортивных способов плавания. Самостоятельное проведение занятия по обучению технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов на подгруппе занимающихся.

Тема 5.2 Плавание в системе учреждения образования

Последовательность решения задач по обучению плаванию в учреждениях образования и здравоохранения. Особенности организации обучения плаванию в детских дошкольных учреждениях, в учреждениях среднего образования, средних специальных и высших учебных заведениях. Задачи процесса обучения, время и формы проведения занятий, средства и методы обучения, принципы комплектования учебных групп, оборудование и инвентарь, применяемые в процессе обучения. Регулирование нагрузки и контроль плавательной подготовленности. Роль самоконтроля.

Организация и методика проведения обучения плаванию в детском оздоровительном лагере. Обязательные требования безопасности при плавании и купании в естественных водоемах (выбор места занятий, оборудование, санитарно-гигиенические требования к месту проведения, наглядная агитация, средства спасания).

Раздел 6. ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ

Тема 6.1 Классификация прикладного плавания

Определение, классификация и характеристика разделов прикладного плавания. Способы и виды прикладного плавания. Переправы вброд и вплавь, плавание в одежде, ныряние, спасение утопающих. Техника прикладных способов плавания. Техника ныряния в длину и глубину. Гипервентиляция легких. Плавание в усложненных условиях.

Тема 6.2 Методика и приёмы спасания вплавь

Организация спасательной службы: спасательные станции и посты. Характеристика спасательных средств и способы их применения.

Тема 6.3 Оказание первой помощи при утоплении

Характеристика видов утопления. Синяя и белая асфиксия, особенности первой доврачебной помощи при утоплении. Методика выполнения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца у лиц различного возраста.

Общая схема спасения терпящих бедствие на воде. Оказание помощи утопающему в плыв, провалившемуся под лед. Приемы освобождения от захватов пострадавшего. Правила и способы транспортировки пострадавшего к берегу в плыв.

Раздел 7. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

Тема 7.1 Классификация соревнований, положение о соревнованиях

Соревнования часть учебно-тренировочного процесса, виды соревнований, организация работы по подготовке и проведению соревнований. Классификация, характер соревнований по плаванию.

Основные документы, применяемые при проведении соревнований по плаванию: спортивный календарь, положение о соревнованиях, заявки, виды протоколов, карточка участника.

Тема 7.2 Состав судейской коллегии

Состав судейской коллегии на соревнованиях различного ранга. Функциональные права и обязанности судей. Схема распределения судейской коллегии при проведении соревнований. Оборудование места проведения соревнований.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ
«ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»**

дневная форма получения образования

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	УСРС			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 семестр								
1	ОБЩИЕ ОСНОВЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»	2	4		6	18		
1.1	Содержание учебной дисциплины. Техника безопасности на занятиях	2	4			18	[1],[2],[4]Д	
1.1.1	Введение в предмет, его задачи, содержание предмета, формы проведения занятий, зачётные и экзаменационные требования	2						Опрос
1.1.2	Правила внутреннего распорядка бассейна		2					Защита результатов учебных занятий
1.1.3	Оценка плавательной подготовленности		2					Практическое выполнение
1.1.4	Правила техники безопасности на занятиях в бассейне					4	[4]Д	Защита результатов учебных занятий

1.1.5	Правила безопасности при плавании и купании в открытых водоемах					4	[5]Д	Защита творческих заданий
1.1.6	Специальное оборудование в бассейнах					4	[4]Д	Защита творческих заданий
1.1.7	Влияние занятием плаванием на организм человека					6	[2]	Защита результатов учебных занятий
2	МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ		6		2	14		
2.1	Классификация упражнений начального плавания		6		2	14		
2.1.1	Упражнения для освоения с водой		2				[8]Д	Практическое выполнение
2.1.2	Группы упражнений для освоения с водной средой				2	4	[9]Д	Защита результатов учебных занятий
2.1.3	Игры и развлечения на воде		2			4	[6]Д	Практическое выполнение
2.1.4	Учебные прыжки в воду		2				[8]Д	Практическое выполнение
2.1.5	План-конспект по начальному обучению плаванию. Карточка игры					6	[8]Д	Защита творческих заданий
3	ТЕХНИКА СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ, СТАРТОВ И ПОВОРОТОВ		16		4	24		
3.1	Анализ техники плавания кролем на груди		8		2	12	[1],[2]	
3.1.1	Положение тела движение ногами		2					Практическое выполнение
3.1.2	Техника движения руками		2					Практическое выполнение
3.1.3	Дыхание в кроле на груди		2					Практическое

								выполнение
3.1.4	Согласование движений в плавании кролем на груди		2					Практическое выполнение
3.1.5	Анализ техники общего согласования движений в плавании кролем на груди				2			Практическое выполнение
3.1.6	Упражнения на суше для изучения техники плавания кролем на груди					6	[4]Д	Защита творческих заданий
3.1.7	Упражнения в воде для изучения техники плавания кролем на груди по элементам и в координации					6	[4]Д	Защита творческих заданий
3.2	Анализ техники плавания кролем на спине		8		2	12	[1],[2]	
3.2.1	Положение тела и движения ногами		2					Практическое выполнение
3.2.2	Техника движения руками		2					Практическое выполнение
3.2.3	Дыхание в кроле на спине		2					Практическое выполнение
3.2.4	Согласование движений в плавании кролем на спине		2					Практическое выполнение
3.2.5	Анализ техники общего согласования движений в плавании кролем на спине				2			Письменное задание
3.2.6	Упражнения на суше для изучения техники плавания кролем на спине					6	[4]Д	Защита творческих заданий
3.2.7	Упражнения в воде для изучения техники плавания кролем на спине по элементам и в координации					6	[4]Д	Защита творческих заданий
Всего в 1 семестре:		2	26	-	6	56		Зачет
2 семестр								
3	ТЕХНИКА СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ, СТАРТОВ И ПОВОРОТОВ		22			12		

3.3	Анализ техники плавания брассом		8			6	[1],[2]	
3.3.1	Положение тела и движения ногами		2					Практическое выполнение
3.3.2	Техника движения руками		2					Практическое выполнение
3.3.3	Изучение дыхания в способе брасс		2					Практическое выполнение
3.3.4	Анализ техники общего согласования движений в плавании брассом		2					Практическое выполнение
3.3.5	Упражнения на суше и в воде для изучения техники плавания брассом по элементам и в координации					6	[4]Д	Практическое выполнение
3.4	Анализ техники плавания баттерфляем		6			2	[1],[2]	
3.4.1	Положение тела и движения ногами		2					Практическое выполнение
3.4.2	Техника движения руками, дыхание		2					Практическое выполнение
3.4.3	Согласование движений баттерфляем		2				[4]Д	Практическое выполнение
3.4.4	Анализ техники общего согласования движений в плавании баттерфляем					2	[4]Д	Защита результатов учебных занятий
3.5	Анализ техники стартов		4			2	[1],[2]	
3.5.1	Обучение техники стартов из воды		2					Практическое выполнение
3.5.2	Обучение техники старта с тумбочки. Команды судьи стартера		2					Практическое выполнение
3.5.3	Упражнения на суше и в воде для изучения техники выполнения стартов					2	[7]Д	Защита творческих заданий

3.6	Анализ техники выполнения поворотов		4		2	[1],[2]	
3.6.1.	Обучение техники выполнения поворота «маятником»		2				Практическое выполнение
3.6.2	Обучение техники выполнения поворота «сальто»		2				Практическое выполнение
3.6.3	Упражнения на суше и в воде для изучения техники выполнения стартов				2		Защита результатов учебных занятий
4	МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ	2	12		8	[2],[3]Д	
4.1	Методика обучения технике спортивным способам плавания	2			8		
4.1.1	Этапы обучения плаванию	2				[2]Д	Опрос
4.1.2	Ошибки, встречающиеся при обучении спортивным способам плавания				2	[1]Д	Практическое выполнение
4.1.3	Специальные упражнения пловца на суше				4	[3]	Защита результатов учебных занятий
4.1.4	Принципы и методы обучения плаванию				2	[2]Д	Защита творческих заданий
4.2	Совершенствование спортивных способов плавания, стартов и поворотов		12			[4]Д	
4.2.1	Совершенствование плавания кролем на груди		2				Рейтинговое контроль. упр. №1
4.2.2	Совершенствование плавания кролем на спине		2				Рейтинговое контроль. упр. №2
4.2.3	Совершенствование плавания брассом		2				Рейтинговое контроль. упр. №3
4.2.4	Комплексное плавание. Дистанции и последовательность способов		2			[2]Д	Практическое выполнение

4.2.5	Правила выполнения поворотов в различных способах плавания		2				[2]	Практическое выполнение
4.2.6	Совершенствование стартов		2					Практическое выполнение
5	ПЛАВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ			2	6	6		
5.1	Урок, как основная форма проведения занятий по плаванию			2			[2], [1]Д,	
5.1.1	Урок по плаванию, его структура, задачи каждой из частей			2				Письменное задание
5.2	Плавание в системе учреждения образования				6	6		
5.2.1	Организация, и проведение занятий по плаванию с детьми грудного возраста, в УДО, УОСО, УВО, в оздоровительных лагерях отдыха				6		[2]Д, [7]Д, [9]Д	Письменное задание
5.2.2	Организация, содержание и проведение занятий по плаванию в оздоровительных лагерях отдыха					6	[8]Д	Защита результатов учебных занятий
6	ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ		6	2	2	12		
6.1	Классификация прикладного плавания		4					
6.1.1	Способы прикладного плавания		2				[7]Д	Практическое выполнение
6.1.2	Ныряние в длину, глубину		2					Практическое выполнение
6.2	Методика и приемы спасания вплавь			2		4	[2]Д, [3]Д	
6.2.1	Организация спасательной службы, работа ОСВОДа			2				Опрос

6.2.2	Основные спасательные средства и их применение					4		Защита результатов учебных занятий
6.3	Оказание первой помощи при утоплении		2		2	8	[2]Д, [5]Д	
6.3.1	Виды утопления, обеспечение проходимости дыхательных путей, искусственная вентиляция легких, наружный массаж сердца				2л			Письменное задание
6.3.2	Способы транспортировки пострадавшего		2					Практическое выполнение
6.3.3	Методика и приемы спасания с берега, вплавь					4		Защита результатов учебных занятий
6.3.4	Спасение в зимний период					4		Защита результатов учебных занятий
7	ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ	4			2	10	[2]Д,	
7.1	Классификация соревнований, положение о соревнованиях	2				4	[2]Д	
7.1.1	Программа соревнований по плаванию. Виды соревнований	2						Опрос
7.1.2	Положение о соревнованиях					4		Защита результатов учебных занятий
7.2.	Состав судейской коллегии	2			2	6	[2]Д	
7.2.1	Обязанностей судейской коллегии по участкам работы, проведение и судейство соревнований, работа с картотекой, формирование заплывов, распределение дорожек, виды протоколов	2						Опрос

7.2.2	Проведение и судейство соревнований				2	6		Защита творческих заданий
Всего во 2 семестре:		6	40	4	10	48		Экзамен
ВСЕГО:		8	66	4	16	104		
Всего аудиторных часов		94						

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»
заочная форма получения образования

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	УРС		
Установочная							
1	ОБЩИЕ ОСНОВЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»	2					
1.1	Содержание учебной дисциплины. Техника безопасности на занятиях	2					
1.1.1	1. Введение в предмет, его задачи, содержание предмета, формы проведения занятий, зачётные и экзаменационные требования. 2. Правила техники безопасности на занятиях в бассейне	2				[1],[2]	Опрос
2	МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЯ	2	4				
2.1	Классификация упражнений начального плавания	2	4			[2], [3]Д	
2.1.1	Упражнения для освоения с водой		2				Практическое выполнение

2.1.3	Игры, используемые на занятиях плаванием		2				Практическое выполнение
2.1.5	Основные средства обучения	2					Опрос
3	ТЕХНИКА СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ, СТАРТОВ, ПОВОРОТОВ		4				
3.1	Анализ техники плавания кролем на груди		2				
3.1.1	1. Положение тела движение ногами. 2. Техника движения руками, дыхание 3. Анализ техники общего согласования движений в плавании кролем на груди		2			[1],[2]	Практическое выполнение
3.2	Анализ техники плавания кролем на спине		2				
3.2.1	1. Положение тела и движения ногами. 2. Техника движения руками, дыхание 3. Анализ техники общего согласования движений в плавании кролем на спине		2			[1], [2]	Практическое выполнение
	Всего:	4	8				
1 семестр							
3.5	Анализ техники плавания брассом		2				
3.5.1	1. Положение тела и движения ногами. 2. Техника движения руками, дыхание 3. Анализ техники общего согласования движений в плавании брассом		2			[1], [2]	Практическое выполнение
3.6	Анализ техники плавания баттерфляем		2				
3.6.1	1. Положение тела и движения ногами 2. Техника движения руками, дыхание		2			[1], [2]	Практическое выполнение

	3. Анализ техники общего согласования движений в плавании баттерфляем						
	Всего в 1 семестре		4				
2 семестр							
4	МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ	2					
4.1	Методика обучения спортивным способам плавания	2				[2], [3]Д	
4.1.1	Этапы обучения плаванию	2					Опрос
5	ПЛАВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ		2				
5.1	Урок, как основная форма проведения занятий по плаванию		2				
5.1.1	Урок по плаванию, его структура, задачи каждой из частей		2			[2], [1]Д	Практическое выполнение
	Всего во 2 семестре	2	2				Зачет
3 семестр							
6	ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ		2				
6.1	Классификация прикладного плавания		2			[2], [5]Д	
6.1.1	Способы прикладного плавания		2				Практическое выполнение
	Всего в 3 семестре:		2				Экзамен
ВСЕГО:		6	16				
Всего аудиторных часов		22					

ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Данилевич, Н. В. Техника спортивных способов плавания [Электронный ресурс] : презентация / Н. В. Данилевич // Репозиторий БГПУ. – Режим доступа: <http://elib.bspu.by/handle/doc/40767>. – Дата доступа: 23.05.2019.
2. Зернов, В. И. Основы проведения занятий в водной среде : практикум / В. И. Зернов ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 4-е изд., испр. и доп. – Минск : БГУФК, 2018. – 65 с.
3. Зернов, В. И. Тренажерные устройства в физической подготовке пловцов на суше : пособие / В. И. Зернов ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2018. – 202 с.

Дополнительная литература

1. Бажанов, А. В. Контрольные работы по плаванию : метод. рекомендации для студентов отд-ния заоч. обучения фак. физ. воспитания специальности 1-03 02 01 «Физическая культура» / А. В. Бажанов ; Брест. гос. ун-т. – Брест : БрГУ, 2011. – 24 с.
2. Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова. – М. : Акад., 2014. – 320 с.
3. Викулов, А. Д. Плавание : учеб. пособие для студентов вузов / А. Д. Викулов. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 368 с.
4. Гузман, Р. Плавание. Упражнения для обучения и улучшения техники : пер. с англ. / Р. Гузман. – Минск : Попурри, 2018. – 288 с.
5. Давыдов, В. Ю. Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим / В. Ю. Давыдов. – М. : Сов. спорт, 2007. – 67 с.
6. Карпенко, Е. Н. Плавание: игровой метод обучения : пособие / Е. Н. Карпенко, Т. П. Коротнова, Е. Н. Кошкодан. – М. : Олимпия Пресс, 2006. – 48 с.
7. Кобринский, М. Е. Физическая культура и здоровье: циклические и сложнокоординационные виды спорта: плавание, лыжный спорт, легкая атлетика, гимнастика, акробатика, атлетическая гимнастика, аэробика : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования / М. Е. Кобринский ; под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск : Аверсэв, 2016. – 446 с.
8. Петрова, Н. Л. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом / Н. Л. Петрова, В. А. Баранов. – М. : Человек, 2013. – 148 с.
9. Протченко, Т. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников : метод. пособие / Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов. – М. : Айрис-пресс : Айрис Дидактика, 2003. – 80 с.

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

1 семестр

6 час (практич.)

Тема: 2.1.2 Группы упражнений для освоения с водной средой (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Вопросы:

- 1 Перечислить группы упражнений для освоения с водной средой
- 2 Назовите методическую последовательность в изучении
- 3 Назовите задачи изучения упражнений.
- 4 Какие группы наиболее сложны
- 5 Можно ли выполнять упражнения в виде игры?
- 6 Привести примеры упражнений, в которых используются несколько групп одновременно.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составление плана-конспекта урока: «7 групп упражнений для освоения с водной средой» (основная часть урока)

Форма контроля - письменное выполнение

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составление плана-конспекта урока: «7 групп упражнений для освоения с водной средой» (основная часть урока).

Форма контроля - практическое выполнение на отделении

Тема: 3.1.5 Анализ техники общего согласования движений в плавании кролем на груди. (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Вопросы:

1. На соревнованиях, при плавании вольным стилем, пловец может плыть?
 - 1) любыми способами, произвольно меняя их на дистанции, 2) только кролем, 3) только кролем на спине.
2. Какой характер движений в способе плавания кроль:
 - 1) одновременный, 2) поочередный, 3) попеременный.
3. При плавании кролем на груди сопротивление, оказываемое водой, будет наибольшим, когда угол атаки тела равен:
 - 1) 3°, 2) 6°, 3) 9°.

4. Какой вариант техники называется шестиударный кроль?
 1) на полный цикл движений рук приходится два удара ногами;
 2) на полный цикл движений рук приходится четыре удара ногами;
 3) на полный цикл движений рук приходится шесть ударов ногами;
5. Дыхание согласовывается с работой:
 1) рук; 2) ног; 3) желанием выполнить вдох.
6. Какой поворот используют пловцы на дистанциях кролем на груди?:
 1) «маятником», 2) «сальто».
7. Пронос руки в плавании кролем на груди осуществляется:
 1) прямой, 2) согнутой в локтевом суставе.
8. В способе плавания кроль на груди какое движение ног относится к рабочей фазе?:
 1) спереди-назад, 2) снизу-вверх, 3) сверху-вниз.
9. Погружение головы в воду в кроле на груди считается оптимальным, когда она погружена:
 1) по «затылок», 2) по линию бровей, 3) по линию волос.
10. В какой фазе движения рук выполняется начало вдоха в способе плавания кроль на груди?:
 1) когда одноименная рука (сторона вдоха) выполняет фазу проноса, 2) когда одноименная рука заканчивает фазу отталкивания, 3) когда одноименная рука выполняет фазу выхода из воды.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составление плана-конспекта урока: «Изучение способа плавания кроль на груди».

1. Положение тела.
2. Движения ног.
3. Движения рук.
4. Дыхание.
5. Согласование движений.

Форма контроля – письменное задание

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составление плана-конспекта урока: «Изучение способа плавания кроль на груди» (основная часть урока, элемент плавания по выбору).

Форма контроля – практическое выполнение на отделении

Тема: 3.2.5 Анализ техники общего согласования движений в плавании кролем на спине. (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Вопросы:

1. В комплексном плавании спортсменов плавает на спине отрезок: 1) 1-ый, 2) 2-ой, 3) 3-ий.
2. Движения рук в способе кроль на спине:
 - 1) попеременные, 2) одновременные, 3) поочередные.
3. Как выполняется старт в плавании кролем на спине?
 - 1) прыжком со стартовой тумбочки; 2) из воды, 3) по выбору пловца.
4. Какой фазы движения нет в подготовительном периоде работы рук:
 - 1) вход в воду, 2) захват воды, 3) выход руки из воды.
5. В кроле на спине каким будет рабочее движение ногами?
 - 1) сверху вниз, 2) снизу вверх, 3) спереди назад.
6. Какая фаза движения не относится к рабочим:
 - 1) захват воды, 2) отталкивание, 3) вход в воду.
7. Какой дистанции нет в программе соревнований в плавании на спине:
 - 1) 100м, 2) 200м, 3) 300м.
8. Какой угол атаки характерен способу кроль на спине?
 - 1) 2-4°, 2) 6-13°, 3) больше 20°.
9. При выполнении старта из воды выполняется фаза полёта?:
 - 1) да, 2) нет, 3) не всегда.
10. Имеет ли право участник, коснувшийся поворота на дистанции плаванием на спине перевернуться на грудь? 1) да, 2) нет.

Форма контроля - опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составление плана-конспекта урока: «Изучение способа плавания кроль на спине».

1. Положение тела.
2. Движения ног.
3. Движения рук.
4. Дыхание.
5. Согласование движений.

Форма контроля – письменное задание

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составление плана-конспекта урока: «Изучение способа плавания кроль на спине» (основная часть урока, элемент плавания по выбору).

Форма контроля – практическое выполнение на отделении

2 семестр

2 час лек, 8 час. (практич.)

Тема 5.2.1: «Организация, и проведение занятий по плаванию с детьми грудного возраста, в УДО, УОСО, УВО, в оздоровительных лагерях отдыха. (6 час. практ.)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Охарактеризовать задачи обучения плаванием в каждой возрастной группе.

Форма контроля - опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить план – конспект занятия (по выбору)

1. Занятия плаванием с детьми грудного возраста.

2. Плавание в детском саду.

3. Плавание в летнем оздоровительном лагере.

Форма контроля - письменное составление комплексов.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний

Составить 3 плана-конспекта занятия.

1. С детьми грудного возраста.

2. С детьми в детском саду.

3. В летнем оздоровительном лагере.

Форма контроля - письменное составление комплексов.

Тема 6.3.1: «Виды утопления, обеспечение проходимости дыхательных путей, искусственная вентиляция легких, наружный массаж сердца» (2 часа лек.)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Вопросы:

1. Виды утопления.

2. Обеспечение проходимости дыхательных путей.

3. Искусственная вентиляция легких.

4. Наружный массаж сердца

Форма контроля - опрос

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Демонстрация техники прикладного плавания:

Продемонстрировать технику выполнения:

1. Искусственной вентиляции легких.

2. Непрямого массажа сердца

Форма контроля - практическое выполнение.

Тема: 7.2.2: «Проведение и судейство соревнований» (2 часа практ.)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Вопросы:

1. Какой дистанции нет в комплексном плавании:
1) 200 м, 2) 400 м, 3) 800 м.
2. Кто распределяет судей по отдельным участкам работы? 1) рефери, гл. судья, 2) гл. секретарь, 3) организация, проводящая соревнования.
3. Имеет ли право рефери отменить соревнования? 1) да, 2) нет.
4. В бассейнах с какими размерами не регистрируются рекорды мира? 1) 25 м.; 2) 50 м.; 3) 55 ярдов.
5. Имеет ли право рефери отстранить судей от судейства? 1) да, 2) нет.
6. Входит ли в обязанности судьи при участниках распределение дорожек среди участников?
1) да, 2) нет, 3) по распоряжению гл. судьи.
7. Имеет ли право рефери произвести перемены в программе и расписании соревнований? 1) да, 2) нет.
8. Какой дистанции нет в марафонском плавании?
1) 5 000 м; 2) 15 000 м; 3) 25 000 м
9. Имеет ли право гл. судья отменить решения судей?
1) да, 2) нет, 3) да, если выполняет обязанности рефери.
10. Какую команду не подаёт стартёр в плавании
1) занять места, 2) на старт, 3) внимание, 4) марш.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить документы соревнований для проведения первенства 6-7 классов по плаванию.

1. Карточки участников.
2. Предварительный протокол.
3. Техническую заявку.

Форма контроля - письменная работа.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

1. Организация и проведение соревнований по плаванию.
2. Участие в работе судейской коллегии.

Форма контроля - практическое выполнение.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для текущего контроля и самоконтроля знаний, умений и навыков студентов по учебной дисциплине «Плавание и методика преподавания» рекомендуется использовать следующий диагностический инструментарий:

- выполнение упражнений;
- проведение занятий;
- план-конспект занятия;
- составление комплексов упражнений;
- тест;
- защита результатов учебных заданий;
- решение практико-ориентированных задач;
- реферат;
- зачет;
- экзамен.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная работа студентов (СРС) – форма организации учебного процесса, направленная на активизацию учебно-познавательной деятельности студентов, формирование у них умений и навыков самостоятельного приобретения, обобщения и применения знания при методическом руководстве и контроле преподавателя.

1. Преподаватель:
 - отвечает за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов;
 - доводит до сведения студентов выделенные на самостоятельное изучение темы или разделы дисциплины;
 - разрабатывает контрольные вопросы и задания, подбирает литературные источники;
 - знакомит с требованиями по форме и срокам выполнения задания;
 - проводит установочные занятия, индивидуальные консультации, контрольные мероприятия, собеседования.
2. Студент должен:
 - ознакомиться с темой, перечнем заданий (вопросов), подлежащих изучению (выполнению) и планом изложения материала;
 - ознакомиться с требованиями по форме и срокам выполнения задания, формами контроля знаний;
 - изучить рекомендуемые источники литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану;
 - подготовить и представить выполненную работу (реферат, презентацию, доклад, практическое задание и др.), согласно срокам и формам контроля знаний.
3. Требования к формам и срокам выполнения самостоятельной работы студентов:
 - задание может быть выполнено в виде реферата, презентации, доклада, эссе, защиты выполненного практического задания;
 - наличие списка использованной учебно-методической и научной литературы с полным библиографическим описанием;
 - студент обязан выполнить все установленные учебной программой задания УСРС. При невыполнении заданий студент не допускается к итоговой форме контроля знаний по дисциплине.

**ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

№ п/п	Название темы, раздела	Кол-во час СРС	Задание	Форма выполнения
1 семестр				
	Раздел 1. Общие основы дисциплины «Плавание и методика преподавания»	18		
1.	<i>Тема 1.1.4</i> Правила техники безопасности на занятиях в бассейне	4	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
2.	<i>Тема 1.1.5</i> Правила безопасности при плавании и купании в открытых водоемах	4	Составить перечень требований	Защита творческих заданий
3.	<i>Тема 1.1.6</i> Специальное оборудование в бассейнах	4	Составить перечень необходимого оборудования	Защита творческих заданий
4.	<i>Тема 1.1.7</i> Влияние занятий плаванием на организм человека	6	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
	Раздел 2. Методика начального обучения плаванию	14		
5.	<i>Тема 2.1.2</i> Группы упражнений для освоения с водной средой	4	Составить комплекс упражнений для изучения дыхания в домашних условиях	Защита результатов учебных занятий
6.	<i>Тема 2.1.3</i> Игры, и развлечения на воде	4	Проработать литературные источники	Защита результатов учебных занятий
7.	<i>Тема 2.1.5</i> План-конспект по начальному обучению плаванию. Карточка игры	6	Составить план-конспект занятия	Защита творческих заданий
	Раздел 3. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов	24		

8.	<i>Тема 3.1.6</i> Упражнения на суше для изучения техники плавания кролем на груди	6	Составить комплекс упражнений для изучения техники плавания кролем на груди на суше	Защита творческих заданий
9.	<i>Тема 3.1.7</i> Упражнения в воде для изучения техники плавания кролем на груди по элементам и в координации	6	Составить комплекс упражнений для изучения техники плавания кролем на груди	Защита творческих заданий
10.	<i>Тема 3.2.6</i> Упражнения на суше для изучения техники плавания кролем на спине	6	Составить комплекс упражнений для изучения техники плавания кролем на спине на суше	Защита творческих заданий
11.	<i>Тема 3.2.7</i> Упражнения в воде для изучения техники плавания кролем на спине по элементам и в координации	6	Составить комплекс упражнений для изучения техники плавания кролем на спине	Защита творческих заданий
	Всего в 1 семестре	56		
2 семестр				
	Раздел 3. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов	12		
12.	<i>Тема 3.3.5</i> Упражнения на суше и в воде для изучения техники плавания брассом по элементам и в координации	6	Выполнять упражнения, увеличивающие гибкость и подвижность в голеностопных суставах	Практическое выполнение
13.	<i>Тема 3.4.4</i> Анализ техники общего согласования движений в плавании баттерфляем	2	Проанализировать технику выполнения движений используя интернет-ресурсы	Защита результатов учебных занятий
14.	<i>Тема 3.5.4</i> Упражнения на суше и в воде для изучения техники стартов	2	Составить комплекс упражнений для изучения стартов	Защита творческих заданий

15.	<i>Тема 3.6.3</i> Упражнения на суше и в воде для изучения техники выполнения поворотов	2	Проанализировать технику выполнения движений используя интернет-ресурсы	Защита результатов учебных занятий
	Раздел 4. Методика обучения плаванию	8		
16.	<i>Тема 4.1.2</i> Ошибки, встречающиеся при обучении спортивным способам плавания	2	Разработать методические рекомендации по исправлению ошибок в технике плавания	Практическое выполнение на отделении
17.	<i>Тема 4.1.3</i> Специальные упражнения пловца на суше	4	Проанализировать комплексы упражнений используя интернет-ресурсы	Защита результатов учебных занятий
18.	<i>Тема 4.1.4</i> Принципы и методы обучения плаванию	2	Провести сравнительный анализ методик обучения	Защита творческих заданий
	Раздел 5. Плавание в системе физического воспитания	6		
19.	<i>Тема 5.2.2</i> Организация, содержание и проведение занятий по плаванию в оздоровительных лагерях отдыха	6	Разработать виртуальный стенд (дизайн, название и содержание)	Защита результатов учебных занятий
	Раздел 6. Прикладное плавание	12		
20.	<i>Тема 6.2.2</i> Основные спасательные средства и их применение	4	Подготовить презентацию «Спасательные средства»	Защита результатов учебных занятий
21.	<i>Тема 6.3.3</i> Методика и приемы спасания с берега, вплавь	4	Проанализировать технику выполнения движений используя интернет-ресурсы	Защита результатов учебных занятий
22.	<i>Тема 6.3.4</i> Спасение в зимний период	4	Проанализировать способы спасений, используя интернет-ресурсы	Защита результатов учебных занятий

	Раздел 7. Организация и проведение соревнований по плаванию	10		
23.	<i>Тема 7.1.2</i> Положение о соревнованиях	4	Составить положение о соревнованиях по плаванию для учащихся 10-11 кл.	Защита результатов учебных занятий
24.	<i>Тема 7.2.2</i> Организация, проведение и судейство соревнований	6	Оформить документацию к соревнованиям: работа с картотекой, формирование заплывов, распределение дорожек, виды протоколов.	Защита творческих заданий
	Всего во 2 семестре	48		
	Итого	104		

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1 семестр

- 1 Правила внутреннего распорядка бассейна.
- 2 Оценка плавательной подготовленности.
- 3 Классификация упражнений для освоения с водой
- 4 Командные игры в бассейне
- 5 Учебные прыжки в воду.
- 6 Положение тела движение ногами кролем на груди.
- 7 Техника движения руками кролем на груди.
- 8 Дыхание в кроле на груди.
- 9 Согласование движений в плавании кролем на груди
- 10 Положение тела и движения ногами кролем на спине.
- 11 Техника движения руками кролем на спине.
- 12 Дыхание в кроле на спине.
- 13 Согласование движений в плавании кролем на спине.

2 семестр

- 1 Положение тела и движения ногами брасс.
- 2 Техника движения руками брассом
- 3 Изучение дыхания в способе брасс
- 4 Анализ техники общего согласования движений в плавании брассом.
- 5 Положение тела и движения ногами баттерфляй.
- 6 Техника движения руками, дыхание баттерфляем.
- 7 Согласование движений баттерфляем
- 8 Обучение техники стартов из воды.
- 9 Обучение техники старта с тумбочки. Команды судьи стартера.
- 10 Обучение техники выполнения поворота «маятником».
- 11 Обучение техники выполнения поворота «сальто»
- 12 Совершенствование плавания кролем на груди.
- 13 Совершенствование плавания кролем на спине.
- 14 Совершенствование плавания брассом.
- 15 Комплексное плавание. Дистанции и последовательность способов.
- 16 Правила выполнения поворотов в различных способах плавания.
- 17 Совершенствование стартов.
- 18 Способы прикладного плавания.
- 19 Нырание в длину, глубину.
- 20 Способы транспортировки пострадавшего.

**ТРЕБОВАНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ
РЕЙТИНГОВОЙ ОЦЕНКЕ ЗНАНИЙ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

1 семестр

Контрольные упражнения №1.

Продemonстрировать технику выполнения упражнений по освоению с водной средой:

Задание 1 «Поплавок» - удерживать в течение 10 сек;

Задание 2 «Звёздочка» - удерживать в течение 10 сек;

Задание 3 «Скольжение» - до полной остановки.

Одна попытка. Выставляется одна итоговая оценка (рассчитывается как среднее арифметическое за три упражнения).

2 семестр.

Рейтинговое контрольное упражнение №1.

Тема4.2.1 Продemonстрировать технику плавания кролем на груди в координации на дистанции 25 м. Одна попытка, интенсивность средняя.

Рейтинговое контрольное упражнение №2.

Тема4.2.2 Продemonстрировать технику плавания кролем на спине в координации на дистанции 25 м. Одна попытка, интенсивность средняя.

Рейтинговое контрольное упражнение №3.

Выполняется студентом по выбору:

а) **Тема4.2.3** Продemonстрировать технику плавания брассом в координации на дистанции 25 м. Одна попытка, интенсивность средняя.

б) Выполнить ныряние любым способом прикладного плавания на дистанцию 25 м не всплывая на поверхность.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ТЕХНИКИ

«10» баллов, зачтено:

Выставляется за совершенную координацию техники стартового прыжка, спортивных способов плавания и поворотов, при условии демонстрации оптимальной амплитуды и траектории плавательных движений

«9» баллов, зачтено:

Выставляется за безошибочную координацию техники стартового прыжка, спортивных способов плавания и поворотов, при условии незначительных погрешностей в амплитуде и траектории плавательных движений

«8» баллов, зачтено:

Выставляется за эффективное согласование движений рук, ног и дыхания в спортивных способах плавания и технике стартового прыжка и поворотов при наличии 1–2 недостатков в технике отдельных элементов

«7» баллов, зачтено:

Выставляется за правильное согласование движений рук, ног и дыхания в спортивных способах плавания и в технике стартового прыжка и поворотов, при наличии 1–2 мелких ошибок в технике способов плавания

«6» баллов, зачтено:

Выставляется за правильное, в целом, согласование движений рук, ног и дыхания в спортивных способах плавания и в технике стартового прыжка и поворотов, при наличии 3–4 мелких ошибок в технике способов плавания

«5» баллов, зачтено:

Выставляется за проплывание всеми способами в соответствии с правилами спортивных соревнований при наличии 1–2 средних ошибок в технике плавания

«4» балла, зачтено:

Выставляется за удовлетворительное владение техникой старта, поворотов и спортивных способов плавания, при наличии 3–4 средних или одной грубой ошибки в технике

«3» балла, не зачтено:

Выставляется за выполнение, в целом, основных элементов техники старта, простых поворотов и спортивных способов плавания, при наличии 2–3 грубых ошибок в технике способов плавания

«2» балла, не зачтено:

Выставляется за выполнение, в целом, основных элементов техники старта, поворотов и спортивных способов плавания, при наличии нескольких грубых ошибок в технике способов, нарушение требований правил спортивных соревнований

«1» балл, не зачтено:

Выставляется за невыполнение в целом основных элементов техники старта, поворотов и спортивных способов плавания, сход с дистанции

ВОПРОСЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

1. Перечислить основные правила техники безопасности на занятиях по плаванию в бассейне.
2. Охарактеризовать влияние занятий плаванием на организм человека.
3. Проанализировать содержание и особенности построения конспекта по плаванию.
4. Охарактеризовать структуру урока по обучению технике спортивных способов плавания.
5. Охарактеризовать комплексное плавание.
6. Охарактеризовать эстафетное плавание.
7. Раскрыть особенности организации занятий плаванием в детском саду (УДО).
8. Проанализировать раздел «Плавание» в программе учреждений среднего образования (УОСО).
9. Раскрыть особенности терминов в плавании («угол атаки», «цикл движений», «шаг пловца», «темп» и т.д.).
10. Проанализировать раздел «Плавание» в высших учебных заведениях (УВО).
11. Проанализировать технику выполнения старта с тумбочки
12. Проанализировать технику выполнения старта из воды.
13. Проанализировать дыхание в спортивных способах плавания.
14. Проанализировать технику движений ног в спортивных способах плавания.
15. Проанализировать технику движений рук в спортивных способах плавания.
16. Проанализировать технику и методику обучения технике повороту «сальто».
17. Проанализировать технику и методику обучения поворота «маятником».
18. Проанализировать технику движения рук в спортивном способе плавания кроль на груди.
19. Проанализировать технику движения рук в спортивном способе плавания кроль на спине.
20. Проанализировать технику движения рук в спортивном способе плавания брасс.
21. Проанализировать технику движения рук в спортивном способе плавания дельфин.
22. Проанализировать технику общего согласования движений в спортивном способе плавания кроль на груди.
23. Проанализировать технику общего согласования движений в спортивном способе плавания кроль на спине.
24. Проанализировать технику общего согласования движений в спортивном способе плавания брасс
25. Проанализировать технику общего согласования движений в спортивном способе плавания дельфин.
26. Проанализировать технику движения ног в спортивном способе плавания кроль на груди.
27. Проанализировать технику движения ног в спортивном способе плавания кроль на спине.

28. Проанализировать технику движения ног в спортивных способах плавания брасс и дельфин.
29. Охарактеризовать основные средства обучению плаванию.
30. Охарактеризовать этапы обучения плаванию.
31. Перечислить принципы комплектования учебных групп по обучению плаванию.
32. Разработать рекомендации по выбору и подготовке места для обучения плаванию в летнем оздоровительном лагере.
33. Проанализировать классификацию игр и развлечений на воде.
34. Охарактеризовать группы упражнений для ознакомления с водой (последовательность изучения, задачи).
35. Охарактеризовать методику построения урока по обучению технике спортивных способов плавания.
36. Охарактеризовать методику начального обучения навыку плавания.
37. Охарактеризовать методику проведения упражнений для освоения в воде: передвижений, элементарных движений верхними и нижними конечностями, навыка дыхания.
38. Проанализировать классификацию и причины ошибок в технике плавания.
39. Перечислить правила и способы исправления ошибок в плавании.
40. Охарактеризовать методику и последовательность обучения технике спортивных способов плавания.
41. Охарактеризовать методику обучения технике движения ног в спортивных способах плавания кроль на груди.
42. Охарактеризовать методику обучения технике движения ног в спортивных способах плавания кроль на спине.
43. Охарактеризовать методику обучения технике движения ног в спортивном способе плавания брасс.
44. Охарактеризовать методику обучения технике движения ног в спортивном способе плавания дельфин.
45. Охарактеризовать методику обучения технике движения рук в спортивном способе плавания кроль на спине.
46. Охарактеризовать методику обучения общему согласованию движений в способе плавания кроль на груди.
47. Охарактеризовать методику обучения общему согласованию движения в спортивном способе плавания брасс.
48. Охарактеризовать методику обучения технике согласования движения рук и дыхания в спортивном способе плавания кроль на груди.
49. Охарактеризовать методику обучения технике согласования движения рук и дыхания в спортивном способе плавания брасс.
50. Охарактеризовать методику обучения технике согласования движения рук и дыхания в спортивном способе плавания дельфин.
51. Охарактеризовать методику обучения старту из воды.
52. Охарактеризовать методику обучения старту с тумбочки.
53. Проанализировать типичные ошибки при выполнении стартового прыжка.
54. Раскрыть особенности педагогического контроля на занятиях плаванием.

55. Перечислить классификацию и охарактеризовать прикладное плавание.
56. Проанализировать технику прикладных способов плавания.
57. Раскрыть особенности переправы вплавь и вброд.
58. Охарактеризовать виды и технику ныряния.
59. Перечислить мероприятия по оказанию помощи при утоплении.
60. Проанализировать виды и особенности утопления.
61. Проанализировать плавание в усложненных условиях.
62. Перечислить основные правила выполнения искусственной вентиляции легких.
63. Перечислить правила техники безопасности при нырянии.
64. Проанализировать технику ныряния в длину.
65. Перечислить основные правила выполнения непрямого массажа сердца при остановке кровообращения
66. Перечислить спасательные средства и правила их применения
67. Составить схему спасения тонущего
68. Проанализировать основные способы транспортировки пострадавшего
69. Перечислить виды соревнований.
70. Перечислить обязанности рефери (главного судьи) соревнования и состав судейской коллегии.
71. Перечислить основные документы соревнований по плаванию.
72. Охарактеризовать обязанности судей на повороте
73. Охарактеризовать обязанности судьи-стартера.
74. Перечислить обязанности главного секретаря соревнований и судьи при участниках.
75. Раскрыть особенности организации работы по подготовке и проведению соревнований по плаванию.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Темы занятий	Количество аудиторных часов				
		Всего	в том числе			
			Лекции	Практич. занятия	Семинар. занятия	УСРС
1 семестр						
1.1	Содержание учебной дисциплины. Техника безопасности на занятиях	6	2	4		
2.1	Классификация упражнений начального плавания	8		6		2
3.1	Анализ техники плавания кролем на груди	10		8		2
3.2	Анализ техники плавания кролем на спине	10		8		2
	Всего в 1 семестре:	34	2	26	-	6
2 семестр						
3.3	Анализ техники плавания брассом	8		8		
3.4	Анализ техники плавания баттерфляем	6		6		
3.5	Анализ техники стартов	4		4		
3.6	Анализ техники выполнения поворотов	4		4		
4.1	Методика обучения технике спортивным способам плавания	2	2			
4.2	Совершенствование спортивных способов плавания, стартов и поворотов	12		12		
5.1	Урок, как основная форма проведения занятий по плаванию	2			2	
5.2	Плавание в системе учреждения образования	6				6
6.1	Классификация прикладного плавания	4		4		
6.2	Методика и приемы спасания вплавь	2			2	
6.3	Оказание первой помощи при утоплении	4		2		2
7.1	Классификация соревнований, положение о соревнованиях	2	2			
7.2.	Состав судейской коллегии	4	2			2
	Всего во 2 семестре:	60	6	40	4	10
	ВСЕГО:	94	8	66	4	16

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ по учебной дисциплине «Плавание и методика преподавания»

10 (десять) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;
- точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;
- безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;
- полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, по изучаемой учебной дисциплине;
- умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9 (девять) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач.
- способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

- систематическая, активная самостоятельная работа на практических занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

8 (восемь) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;
- владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;
- активная самостоятельная работа на практических занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

7 (семь) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

- умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;
- самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

6 (шесть) баллов, зачтено:

- достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;
- активная самостоятельная работа на практических занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

5 (пять) баллов, зачтено:

- достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку;

- самостоятельная работа на практических занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

4 (четыре) балла, зачтено:

- достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;
- умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;
- умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку;
- работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

3 (три) балла, не зачтено:

- недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;
- слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;
- неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины;
- пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

2 (два) балла, не зачтено:

- фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок;
- пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

1 (один) балл, не зачтено:

- отсутствие знаний и (компетенций) в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины.

**ПРОТОКОЛ СООТВЕТСТВИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
Теория и методика физического воспитания	Кафедра теории и методики физического воспитания	Тема «Урок, как основная форма проведения занятий по плаванию» более подробно рассматривается в содержании дисциплины. «Теория и методика физического воспитания» в разделе 2.6 «Планирование, контроль, учет в физическом воспитании»	Протокол № 10 от 22.06.2021г.