

Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35c9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Кузбасский гуманитарно – педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Кемеровский государственный университет»
Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

УТВЕРЖДАЮ

Декан

В.А. Рябов

«16» марта 2023г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.10.01 Плавание с методикой преподавания

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки

Физическая культура и Безопасность жизнедеятельности

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

очная

Год набора 2019

Новокузнецк 2023

Лист внесения изменений
в РПД Б1.О.10.01 Плавание с методикой преподавания
(код по учебному плану, название дисциплины)

Сведения об утверждении:

утверждена Ученым советом факультета
(протокол Ученого совета факультета № 6а от 12.03.2020 г.)
на 2019 год набора
Одобрена на заседании методической комиссии факультета
протокол методической комиссии факультета № 5 от 27.02.2020 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
протокол № 5 от 28.01.2020 г. Артемьев А.А. (*Ф. И.О. зав. кафедрой*)

На 2021 – 2022 уч. год
утверждена Ученым советом факультета
(протокол Ученого совета факультета № 6а от 11.03.2021 г.)
Одобрена на заседании методической комиссии факультета
протокол методической комиссии факультета № 3 от 25.02.2021 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры
протокол № 5 от 26.01.2021 г. Артемьев А.А. (*Ф. И.О. зав. кафедрой*)

На 2022 / 2023 учебный год
утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 8 от 15.03.2022г.)
Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 28.02.2022 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта
(протокол № 4 от 27.01.2022 г.) зав. кафедрой А.А. Артемьев

2023 / 2024 учебный год
утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 7 от 16.03.2023г.)
Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 17.02.2023 г.)
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта
(протокол № 5 от 15.02.2023 г.) зав. кафедрой А.А. Артемьев

Оглавление

1	Цель дисциплины	4
1.1	Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине	4
2	Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.	5
3	Учебно-тематический план и содержание дисциплины.....	6
3.1	Учебно-тематический план	6
3.2	Содержание занятий по видам учебной работы.....	9
4	Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.....	14
5	Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	15
5.1	Учебная литература.....	16
5.2	Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.....	16
5.3	Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	18
6	Иные сведения и (или) материалы.....	18
6.1	Примерные темы письменных учебных работ	18
6.2	Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации.....	18

1 Цель дисциплины

Целями освоения дисциплины «Плавание с методикой преподавания» являются: формирование системы профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата (далее - ОПОП): ОПК – 8, ПК – 3.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1.

1.1 Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 1 – Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1 Применяет специальные научные знания предметной области в педагогической деятельности по профилю подготовки.	Знает: - научное содержание и современное состояние предметной области «Физическая культура», лежащее в основе содержания преподаваемого учебного предмета. Умеет: - использовать научные знания предметной области «Физическая культура» в педагогической деятельности по профилю подготовки; - применять научные знания предметной области при разработке образовательных программ, рабочих программ учебных предметов, курсов внеурочной деятельности. Владеет; - способами получения информации о современном состоянии научных исследований в предметной области «Физическая культура»; - способами применения результатов современных научных исследований предметной области «Физическая культура» в педагогической деятельности по профилю подготовки.
	ОПК-8.2 Владеет методами научного исследования в предметной области	Знает: - методы проведения научного исследования в предметной области «Физическая культура». Умеет:

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
		<p>- решать научно-исследовательские задачи педагогической деятельности по профилю подготовки на основе специальных научных знаний.</p> <p>Владеет:</p> <p>- способами обоснования и представления результатов научного исследования по профилю подготовки.</p>
ПК – 3 Способен применять современные методики и технологии для преподавания физической культуры	<p>ПК.3.1. Знает современные технологии преподавания физической культуры.</p> <p>ПК.3.2. Умеет использовать совокупность средств, методов и методических приемов для решения педагогических задач в учебно-тренировочном процессе.</p> <p>ПК.3.3. Владеет методиками обучения и воспитания в сфере физической культуры.</p> <p>ПК.3.4. Владеет навыками применения современных методик и технологий построения учебного и тренировочного процесса в различных физкультурно-спортивных видах.</p>	<p>- технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств, здоровьесберегающие и рекреационно-оздоровительные технологии .</p> <p>Умеет:</p> <p>-рационально использовать систему средств, методов и методических приемов для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач в учебном и тренировочном процессе.</p> <p>- разрабатывать основные общеобразовательные программы образовательной организации и программы дополнительного образования по физической культуре в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.</p> <p>Владеет:</p> <p>-методиками формирования двигательных умений, технических и тактических навыков, развития физических качеств и совершенствования двигательных способностей обучающихся.</p>

2 Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 2 – Объем и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий

Общая трудоёмкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов по формам обучения		
	ОФО	ОЗФО	ЗФО
1 Общая трудоёмкость дисциплины	288		
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	78		
Аудиторная работа (всего):	78		
в том числе:			

лекции	4		
практические занятия, семинары			
практикумы			
лабораторные работы	74		
в интерактивной форме	14		
в электронной форме			
Внеаудиторная работа (всего):			
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем			
подготовка курсовой работы/контактная работа			
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)			
творческая работа (эссе)			
3 Самостоятельная работа обучающихся (всего)	138		
4 Промежуточная аттестация обучающегося - экзамен /зачет с оценкой / зачет (указать форму и № семестра в отдельной строке) и объём часов, выделенный на промежуточную аттестацию:	72 (УО-4, 1,2 сем.)		

3 Учебно-тематический план и содержание дисциплины

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 3 - Учебно-тематический план очной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоемкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО		СРС	ЗФО		СРС	
			Аудиторные занятия	лек. ц.		практ.	Аудиторные занятия		
Семестр 1									
1	Научно - теоретические основы плавания	6	2		4				
2	Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.								ПР
2.1	<i>Ознакомление с водной средой. Обучение технике работы ног вольным стилем, обучение дыханию.</i>	6		2	4				
2.2	<i>Обучение работе рук вольным стилем, обучение согласованию дыхания с работой рук и ног.</i>	6		2	4				
2.3	<i>Совершенствование техники способа вольный стиль.</i>	6		2	4				
2.4	<i>Техника работы ног, дыхание в способе кроль на спине. Обучение технике работы рук кролем на</i>	6		2	4				

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоемкость (все го час.)	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	Аудиторн. занятия		СРС	
			лек. ц.	практ.		лек. ц.	практ.		
	<i>спине.</i>								
2.5	<i>Совершенствование техники «кроль на спине».</i>	5		2	3				
2.6	<i>Обучение технике работы ног, дыханию способом баттерфляй.</i>	5		2	3				
2.7	<i>Обучение технике работы рук способом баттерфляй.</i>	5		2	3				
2.8	<i>Совершенствование техники «баттерфляй».</i>	5		2	3				
2.9	<i>Обучение технике работы ног брассом.</i>	5		2	3				
2.10	<i>Обучение работы рук брассом.</i>	5		2	3				
2.11	<i>Совершенствование техники «басс».</i>	5		2	3				
2.12	<i>Обучение повороту «маятник».</i>	5		2	3				
2.13	<i>Обучение поворотам способом кроль на спине, кроль на груди.</i>	5		2	3				
2.14	<i>Обучение старту с тумбы.</i>	5		2	3				
2.15	<i>Обучение поворотам способом баттерфляй, басс.</i>	5		2	3				
2.16	<i>Анализ техники спортивных способов плавания.</i>	5		2	3				
3	Прикладное плавание.								
3.1	<i>Плавание в усложненных условиях. Спасание пострадавших на воде. Оказание первой помощи пострадавших на воде.</i>	6		2	4				
3.2	<i>Обучение прикладному плаванию.</i>	6		2	4				
3.3	<i>Техника ныряния. Техника передвижения под водой.</i>	6		2	4				
4	Промежуточная аттестация	36							УО-4
ИТОГО по семестру 1		144	2	38	68				
Семестр 2									
1	Методика обучения плаванию	6	2		4				
1.1	<i>Методика обучения способу вольный стиль. Методика обучения способу на спине.</i>	6		2	4				

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоемкость (все го час.)	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторные занятия		СРС	Аудиторные занятия		СРС	
			лек. ц.	практ.		лек. ц.	практ.		
1.2	<i>Методика обучения способу брасс. Методика обучения способу баттерфляй.</i>	6		2	4				
1.3	<i>Методика обучения стартам и поворотам. Методика проведения уроков по плаванию в различных звеньях.</i>	6		2	4				
1.4	<i>Начальное обучение в плавании. Средства, методы и технология обучения спортивным способам плавания.</i>	8		4	4				
2	Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях.								
2.1	<i>Организация и методика проведения занятий по плаванию в дошкольных учреждениях.</i>	6		2	4				
2.2	<i>Организация и методика проведения занятий по плаванию в средней школе.</i>	6		2	4				
2.3	<i>Организация и методика проведения занятий по плаванию в высшей школе.</i>	6		2	4				
2.4	<i>Организация и методика проведения занятий по плаванию с различными слоями населения, в спортивно-оздоровительном лагере.</i>	6		2	4				
2.5	<i>Организация и методика проведения занятий по плаванию в детско-юношеской спортивной школе и по адаптивному плаванию.</i>	6		2	4				
2.6	<i>Обучение планированию. Методика работы с документами.</i>	6		2	4				
3	Основы спортивной тренировки в плавании.								
3.1	<i>Задачи, методы и средства спортивной тренировки.</i>	6		2	4				ПР
3.2	<i>Содержание тренировки пловцов высокого класса.</i>	6		2	4				

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (все го час.)	Трудоемкость занятий (час.)						Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО			ЗФО			
			Аудиторн. занятия		СРС	Аудиторн. занятия		СРС	
			лек. ц.	практ.		лек. ц.	пр. акт.		
3.3	<i>Многолетняя и начальная спортивная тренировка в плавании.</i>	6		2	4				
3.4	<i>Спортивный отбор в плавании.</i>	6		2	4				
4	Организация и проведение соревнований.								
4.1	<i>Правила соревнований по плаванию. Судейская коллегия по плаванию.</i>	8		4	4				
4.2	<i>Организация и проведение соревнований по плаванию в начальной школе и средней школе.</i>	8		2	6				
5	Промежуточная аттестация	36							УО-4
ИТОГО по семестру 2		144	2	36	70				
Всего:		288	4	74	138				

3.2 Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 4 – Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
Семестр 1		
<i>Содержание лекционного курса</i>		
1	Научно - теоретические основы плавания	Специальные научные знания, теоретические основы и общие закономерности плавания. Свойства воды. Движение руками, ногами, дыхание. Анатомо-физиологические особенности организма и техника плавания. Профессиональная терминология на занятиях плавания.
<i>Содержание лабораторных занятий</i>		
1	Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.	
1.1	<i>Ознакомление с водной средой. Обучение техники работы ног вольным стилем, обучение дыханию.</i>	Выполнение комплекса упражнений направленных на ознакомление с водной средой, обучение лежанию, скольжению, дыханию. Выполнение комплекса упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры для обучения работе ног способом вольный

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		стиль. Обучение дыханию. Обучение согласованию дыхания с работой ног.
1.2	<i>Обучение работе рук вольным стилем, обучение согласованию дыхания с работой рук и ног.</i>	Выполнение имитационных упражнений на суше и подготовительных упражнений в воде для обучения работе рук кролем. Выполнение специальных упражнений с опорой и без опоры направленных на обучение работе рук кролем.
1.3	<i>Совершенствование техники способа вольный стиль.</i>	Обучение согласованию движений рук, ног и дыханию в способе вольный стиль.
1.4	<i>Техника работы ног, дыхание в способе кроль на спине. Обучение технике работы рук кролем на спине.</i>	Выполнение комплекса упражнений для обучения работе ног на спине. Выполнения подготовительный и специальных упражнений направленных на обучение работе рук способом на спине.
1.5	<i>Совершенствование техники «кроль на спине».</i>	Обучение согласованию работы рук, ног, дыхания в способе кроль на спине.
1.6	<i>Обучение технике работы ног, дыханию способом баттерфляй.</i>	Выполнение комплекса упражнений у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры для обучения работе ног способом баттерфляй. Обучение дыханию. Обучение согласованию дыхания с работой ног.
1.7	<i>Обучение технике работы рук способом баттерфляй.</i>	Выполнение имитационных упражнений на суше и подготовительных упражнений в воде для обучения работе рук баттерфляем. Выполнение специальных упражнений с опорой и без опоры направленных на обучение работе рук баттерфляем.
1.8	<i>Совершенствование техники «баттерфляй».</i>	Согласование движений рук, ног, дыхания в способе баттерфляй.
1.9	<i>Обучение технике работы ног брассом.</i>	Выполнение подводящих, подготовительных, специальных упражнений направленных на обучение работы ног брасом.
1.10	<i>Обучение работы рук брассом.</i>	Выполнение подводящих, подготовительных, специальных упражнений направленных на обучение работы рук брасом
1.11	<i>Совершенствование техники «басс».</i>	Согласование движений рук, ног и дыхания в брассе. Совершенствование техники способом басс.
1.12	<i>Обучение повороту «маятник».</i>	Ознакомление с «открытыми» и «закрытыми» поворотами.
1.13	<i>Обучение поворотам способом кроль на спине, кроль на груди.</i>	Простые и скоростные повороты в кроле. Поворот сальто, поворот маятником.
1.14	<i>Обучение старту с тумбы.</i>	Учебные прыжки в воду. Спады в воду. Подготовительные и подводящие упражнения для обучения стартам с тумбы.
1.15	<i>Обучение поворотам способом баттерфляй, басс.</i>	Обучение скольжению после поворота, обучение выполнения полного цикла под водой, обучение подходу к повороту и касанию.
1.16	<i>Анализ техники спортивных способов</i>	Методическое занятие по анализу техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Методические

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	<i>плавания.</i>	указания и исправление ошибок.
2	Прикладное плавание.	
2.1	<i>Плавание в усложненных условиях. Спасание пострадавших на воде. Оказание первой помощи пострадавших на воде.</i>	Плавание в различных условиях, плавание с помощью подсобных средств, переплывы вплавь с предметами, способы отдыха в воде. Ознакомление с техникой спасения утопающего. Спасение утопающего - подплыв и освобождение от захватов. Способы транспортировки пострадавшего на воде. Способы и приемы оказания первой медицинской помощи пострадавшему на воде. Ознакомление со способами искусственного дыхания («изо рта в рот», «изо рта в нос», «Сильвестра - Броша», «Шеффера», «Каллистова»). Виды утопления, непрямой массаж сердца.
2.2	<i>Обучение прикладному плаванию.</i>	Техника плавания способом брасс на спине, способом на боку.
2.3	<i>Техника ныряния. Техника передвижения под водой.</i>	Обучение нырянию в глубину, доставание предмета со дна бассейна, учебные прыжки с вышки.
3	Промежуточная аттестация - экзамен	
	Семестр 2	
	<i>Содержание лекционного курса</i>	
1	Методика обучения плаванию	Методика обучения спортивным способам плавания. Технологии обучения способа кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй. Подводящие и подготовительные упражнения для обучения спортивным способом плавания. Особенности обучения плаванию различных групп населения. Двигательные действия в плавании как предмет обучения. Основные средства обучения плаванию: общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры, развлечения – на суше и в воде. Методы обучения: словесные, наглядные, практические. Формы обучения: индивидуальная, групповая, групповая с индивидуальным подходом. Системы обучения спортивным способам плавания: последовательная, параллельная, параллельно-последовательная. Целостно-раздельный метод обучения способам плавания. Общие правила предупреждения и исправления ошибок. Техника безопасности, меры по предупреждению травматизма при занятиях плаванием. Врачебно-педагогический контроль в плавании. Урок плавания. Особенности урока плавания.
	<i>Содержание лабораторных занятий</i>	
1	Методика обучения плаванию	
1.1	<i>Методика обучения способу вольный стиль. Методика обучения способу на спине.</i>	Использовать научные знания при составлении алгоритма обучения способа «вольный стиль». Написание комплексов упражнений, направленных на обучение и совершенствование. Составление комплексов упражнений направленных на обучение и

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		совершенствование способа кроль на спине
1.2	<i>Методика обучения способу брасс. Методика обучения способу баттерфляй.</i>	Использовать научные знания при составлении комплексов упражнений направленных на обучение и совершенствование способа брасс. Составление комплексов упражнений направленных на обучение и совершенствование способа баттерфляй.
1.3	<i>Методика обучения стартам и поворотам. Методика проведения уроков по плаванию в различных звеньях.</i>	Использовать научные знания при составлении комплексов упражнений направленных на обучение и совершенствование стартов и поворотов. Использование теоретических и практических знаний, умений и навыков в разработке конспектов уроков и проведения занятий в группах.
1.4	<i>Начальное обучение в плавании. Средства, методы и технология обучения спортивным способам плавания.</i>	Выполнение комплекса упражнений направленных на ознакомление с водной средой, обучение лежанию, скольжению, дыханию. Подвижные игры на воде. Подготовительные, подводные имитационные, специальные упражнения на суше и в воде направленные на обучение спортивным способам плавания. Наглядный, словесный и практический метод обучения. Параллельно-последовательный, целостно-раздельный методы обучения плаванию. Способы и методы диагностики результатов обучения. Оценка практических знаний и умений обучающихся на основе тестирования и других методов контроля.
2	Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях.	
2.1	<i>Организация и методика проведения занятий по плаванию в дошкольных учреждениях.</i>	Плавание как средство укрепления здоровья в дошкольном возрасте. Разработка образовательных программ на основе научных знаний по предмету. Содержание программы по плаванию в детском саду. Разработка рабочих программ на основе научных знаний по предмету Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста.
2.2	<i>Организация и методика проведения занятий по плаванию в средней школе.</i>	Средства, методы и методические приемы для решения оздоровительных и образовательных задач. Разработка образовательных программ на основе научных знаний по предмету. Разработка рабочих программ на основе научных знаний по предмету. Содержание программы по плаванию в общеобразовательной школе. Методика обучения плаванию школьников.
2.3	<i>Организация и методика проведения занятий по плаванию в высшей школе.</i>	Задачи дисциплины плавания в высшей школе. Организация учебных занятий, учебно-тренировочных занятий, спортивных секций по плаванию в высшей школе.
2.4	<i>Организация и методика проведения занятий по плаванию с различными</i>	Использовать научные знания при разработке курсов внеурочной деятельности на основе научных знаний по предмету. Средства, методы и методические приемы для

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	<i>слоями населения, в спортивно-оздоровительном лагере.</i>	решения оздоровительных задач. Организация занятий по плаванию в плавательных бассейнах, фитнес клубах, открытых водоемах. Методика обучения плаванию взрослого населения. Акваэробика, гимнастика в воде. Организаций занятий по плаванию на открытых и закрытых водоемах. Техника безопасности и подготовка к занятиям. Проведение подвижных игр и праздников на воде.
2.5	<i>Организация и методика проведения занятий по плаванию в детско-юношеской спортивной школе и по адаптивному плаванию.</i>	Организация учебно-тренировочных занятиях на суше и в воде с детьми разных звеньев ДЮСШ. Программа в ДЮСШ. Организация и проведение занятий по плаванию при различных заболеваниях. Организация и проведение занятий по плаванию с детьми с ограниченными возможностями.
2.6	<i>Обучение планированию. Методика работы с документами.</i>	Тематическое планирование, поурочное планирование, разработка конспектов урока по плаванию. Нормативные документы (федеральные образовательные стандарты начального, среднего общего образования и основной и основная общеобразовательная программа по предмету физическая культура).
3	Основы спортивной тренировки в плавании.	
3.1	<i>Задачи, методы и средства спортивной тренировки.</i>	Воспитание физических качеств, воспитание волевых качеств, повышение функциональных возможностей, совершенствование техники плавание, и приобретение необходимых знаний и навыков в теории и практики тренировки. Переменный, интервальный, повторный методы тренировки. Подводящие, специальные, подготовительные общеразвивающие упражнения.
3.2	<i>Содержание тренировки пловцов высокого класса.</i>	Физическая подготовленность пловцов, силовая подготовленность пловцов, скоростные способности пловца, выносливость пловца.
3.3	<i>Многолетняя и начальная спортивная тренировка в плавании.</i>	Общие представление о системе подготовки спортсменов. Построение тренировочного процесса. Управление в процессе тренировки. Адаптация к физическим нагрузкам. Периодизация биологического развития детей и подростков. Совершенствование спортивной подготовленности юных пловцов. Влияние темпов полового созревание на развитие физических качеств.
3.4	<i>Спортивный отбор в плавании.</i>	Методы проведения научного исследования для спортивного отбора. Выбор критериев спортивного отбора. Методика оценки спортивной перспективности и специальной подготовленности юных пловцов, сроки и содержание этапов отбора.
4	Способы организации и проведения соревнований.	
4.1	<i>Правила соревнований по плаванию. Судейская</i>	Способы плавания, дистанции и характер соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	<i>коллегия по плаванию.</i>	права участников. Состав судейской коллегии. Обязанности судей.
4.2	<i>Организация и проведение соревнований по плаванию в начальной школе и средней школе.</i>	Применять научные знания при составлении программ соревнований. Определение результатов, награждение. Прохождение дистанции, нарушение правил и взыскания, протесты. Заплывы, распределение дорожек, переплывы. Регистрация рекордов и достижений.
5	Промежуточная аттестация - экзамен	

4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблицах.

Таблица 5 - Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС) - 1 семестр

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	60	Лекционные занятия (конспект) (1 занятие)	2 балла - посещение 1 лекционного занятия	0-2
		Лабораторные занятия (38 занятий)	1 балл - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-100%	20-38
		Тест	14 баллов – процент выполненных заданий 80- 100%; 10 баллов – процент выполненных заданий 65-79,9%; 8 баллов - процент выполненных заданий 50-64,9%; 0 баллов - процент выполненных заданий менее 50%.	8-14
		Реферат	3 балла (пороговое значение) 6 баллов (максимальное значение)	3- 6
Итого по текущей работе в семестре				31 – 60 б.
Промежуточная аттестация (экзамен)	40 (100% /баллов приведенной шкалы)	Ответ на 1 вопрос	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10 - 20
		Ответ на 2 вопрос	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10 - 20
Итого по промежуточной аттестации (экзамен)				20-40 б.
Суммарная оценка по дисциплине: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации				51 – 100 б.

Лекция – 2 часа

Практическое занятие – 38 часов

Форма контроля – экзамен

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины, обучающемуся необходимо выполнить установленные виды учебной работы.

Минимальное количество для допуска к итоговому экзамену - 31 балл.

Максимальное количество баллов за экзамен - 40 баллов.

Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице.

2 семестр

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре (Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)	60	Лекционные занятия (конспект) (1 занятие)	2 балла - посещение 1 лекционного занятия	0-2
		Лабораторные занятия (36 занятий)	1 балл - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-100%	20-36
		Тест	16 баллов – процент выполненных заданий 80- 100%; 10 баллов – процент выполненных заданий 65-79,9%; 8 баллов - процент выполненных заданий 50-64,9%; 0 баллов - процент выполненных заданий менее 50%.	8-16
		Реферат	3 балла (пороговое значение) 6 баллов (максимальное значение)	3- 6
Итого по текущей работе в семестре				31 – 60 б.
Промежуточная аттестация (экзамен)	40 (100% /баллов приведенной шкалы)	Ответ на 1 вопрос	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10 - 20
		Ответ на 2 вопрос	10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение)	10 - 20
Итого по промежуточной аттестации (экзамен)				20-40 б.
Суммарная оценка по дисциплине: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации				51 – 100 б.

Лекция – 2 часа

Практическое занятие – 36 часов

Форма контроля – экзамен

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины, обучающемуся необходимо выполнить установленные виды учебной работы.

Минимальное количество для допуска к итоговому экзамену - 31 балл.

Максимальное количество баллов за экзамен - 40 баллов.

Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице.

5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение

дисциплины

5.1 Учебная литература

Основная учебная литература

1. Афанасьев, В. З. Плавание : учебник для академического бакалавриата / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общ.ред. Н. Ж. Булгаковой. – 2-е издание. – Электронные текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2019. – 344 с. – (Серия : Бакалавр. Академический курс). – ISBN 978-5-534-07939-5. – URL: <https://biblio-online.ru/book/plavanie-442095> (дата обращения: 24.01.2020). - Текст : электронный.

Дополнительная учебная литература

1. Болдарева, Н. С. Обучение плаванию способом кроль на груди. Техника старта и поворота : методические указания для студентов 1-5 курсов и преподавателей вузов / НФИ КемГУ, Кафедра физического воспитания и спорта ; сост. Н. С. Болдарева, Т. И. Лукьянец, И. В. Михалева. – Новокузнецк: РИО НФИ КемГУ, 2006. – 26 с. - Текст : непосредственный.

2. Викулов, А. Д. Плавание : учебное пособие для вузов / А. Д. Викулов. – Москва: ВЛАДОС-Пресс, 2004. – 367, [1] с. – (Учебное пособие для вузов). – Библиогр.: с. 364-365. – ISBN 530500022X. - Текст : непосредственный.

3. Литвинов, А. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание :учебник / А. А. Литвинов [и др.] ; под ред. А. А. Литвинова. – 3-е издание ; стереотипное. – Москва: Академия, 2014. – 288 с. – (Высшее образование. Бакалавриат). - Текст : непосредственный.

4. Чертов, Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание) : учебное пособие / Н. В. Чертов. – Электронные текстовые данные. – Ростов-на-Дону : ЮФУ, 2012. – 136 с. ISBN 978-5-9275-1044-3 – URL: <http://znanium.com/catalog/product/551002> (дата обращения: 24.01.2020). - Текст : электронный.

5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины

Таблица 6 - Учебные аудитории КГПИ КемГУ

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
223 Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения: - занятий лекционного типа; - групповых и индивидуальных консультаций. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

<p>Оборудование: стационарное - ноутбук, экран, проектор. Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p>	
<p>214 Бассейн. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа. Оборудование: вышки для прыжков, спортивный инвентарь (доски для плавания, нудлы для плавания, секундомеры настенные и др.).</p>	<p>654041, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д.6</p>
<p>102 Зал тренажерной техники. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа. Оборудование: тренажеры, шведские стенки, спортивный инвентарь (гантели, блины, штанги и др.).</p>	<p>654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6</p>
<p>114 Лаборатория функциональных исследований. Учебная аудитория для проведения: - занятий лабораторного типа; - индивидуальных консультаций. Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья. Лабораторное оборудование: компьютер, анализатор Аккутренд Плюс, устройство психофизического тестирования УПФТ-1/30 («Психофизиолог»), монитор сердечного ритма, весы медицинские, динамометры кистевые, спирометры, эргометры, тонометр, ростометр. Учебно-наглядные пособия: раздаточный материал по психофизиологии в здоровьесбережении, мониторингу физического состояния школьников и физиологии физического воспитания и спорта. Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО); Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p>	<p>654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6</p>
<p>220 Учебная аудитория для проведения: - занятий семинарского (практического) типа; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья, кафедра. Оборудование: стационарное – телевизор; переносное – проектор, ноутбук, экран. Учебно-наглядные пособия: раздаточные материалы по методике обучения физической культуре и педагогическо-физкультурно-спортивного совершенствования. Используемое программное обеспечение: MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p>	<p>654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6</p>

5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине

1. Федеральный портал Министерства спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>
2. Информационный сайт по базовым и новым видам спорта <http://www.fizkultura.ru/swimming>

6 Иные сведения и (или) материалы.

6.1 Примерные темы письменных учебных работ

Темы рефератов:

1. Формы проведения занятий по плаванию.
2. Общие правила исправления ошибок при обучении.
3. Параллельное обучение спортивным способам плавания.
4. Одновременное обучение спортивным способам плавания.
5. Проявление силовых показателей в плавании.
6. Проявление скоростных показателей в плавании.
7. Проявление выносливости в плавании.
8. Проявление гибкости в плавании.
9. Проявление ловкости в плавании.
10. Специальные упражнения пловца на суше и в воде.

6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

Семестр I

Таблица 7 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к экзамену

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
1. Научно - теоретические основы плавания. Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.		
1.1 Ознакомление с водной средой. Обучение техники работы ног вольным стилем, обучение дыханию.	1. Развитие плавания в настоящее время за рубежом. 2. Развитие плавания в России на современном этапе.	- Проплывание отрезка 50м способом вольный стиль с учетом техники плавания и поворота. - Проплывание отрезка 50м способом кроль на спине с учетом техники плавания и поворота
1.2 Обучение работе рук вольным стилем, обучение согласованию дыхания с работой рук и ног.	3. Содержание и современное состояние предметной области «Физическая культура» в рамках дисциплины «Плавание с методикой преподавания».	- Проплывание отрезка 50м способом баттерфляем с учетом техники плавания и поворота - Проплывание отрезка 50м способом брасс учетом техники плавания и поворота
1.3 Совершенствование техники способа вольный стиль.	4. Содержание образовательных программ, рабочих программ учебных предметов, курсов внеурочной деятельности по плаванию.	- Проплывание дистанции 200м вольным стилем с учетом техники плавания, выполнением поворотов и старта. - Проплывание дистанции 100м комплексным плаванием с учетом техники плавания, выполнением поворотов и старта.
1.4 Анализ техники спортивных способов плавания.	5. Взаимодействие сил при статическом и	- Проплывание дистанции 50м любым из способов плавания с

	<p>динамическом плавании.</p> <p>6. Урок по начальному обучению плаванию.</p> <p>7. Урок по совершенствованию навыка плавания.</p> <p>8. Техника безопасности на занятиях плаванием.</p> <p>9. Анализ движения ног в облегченных способах плавания.</p> <p>10. Анализ движения рук в облегченных способах плавания.</p> <p>11. Координация движений в облегченных способах плавания.</p> <p>12. Оздоровительное значение плавания.</p> <p>13. Гигиеническое значение плавания.</p> <p>14. Спортивное значение плавания.</p> <p>15. Анализ движения ног в плавании кролем на спине.</p> <p>16. Анализ движения рук в плавании кролем на спине.</p> <p>17. Анализ движений ног плавания кролем на груди.</p> <p>18. Анализ движений рук плавания кролем на груди.</p> <p>19. Координация движений в плавании кролем на груди.</p> <p>20. Анализ движений ног в плавании брассом.</p> <p>21. Анализ движений рук в плавании брассом.</p> <p>22. Анализ движений ног в плавании баттерфляем (дельфином).</p> <p>23. Анализ движений рук в плавании баттерфляем (дельфином).</p> <p>24. Анализ техники комплексного плавания</p> <p>25. Анализ техники ныряния в длину.</p>	<p>учетом времени.</p>
--	--	------------------------

2. Прикладное плавание.

<p>2.1 Плавание в усложненных условиях. Спасание пострадавших на воде. Оказание первой помощи пострадавших на воде.</p> <p>2.2 Обучение прикладному плаванию.</p> <p>2.3 Техника ныряния. Техника передвижения под водой.</p>	<p>26. Оказание помощи пострадавшему в воде.</p> <p>27. Анализ техники способов искусственного дыхания.</p> <p>28. Анализ подготовительных упражнений для освоения с водой.</p> <p>29. Обучение облегченными способами плавания.</p> <p>30. Применение целостного метода обучения в плавании.</p> <p>31. Использование расчлененного метода обучения в плавании.</p> <p>32. Последовательное обучение спортивными способами плавания.</p> <p>33. Одновременное обучение спортивными способами плавания.</p> <p>34. Прикладное значение плавания</p> <p>35. Координация движений в плавании баттерфляем (дельфином).</p> <p>36. Координация движений в плавании брассом.</p> <p>37. Координация движений в плавании кролем на спине.</p> <p>38. Анализ техники ныряния в глубину.</p>	
---	--	--

Семестр 2

Таблица 8 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к экзамену

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
1. Методика обучения плаванию		
<p>1.1 Методика обучения способу вольный стиль, на спине, брассом, баттерфляй</p> <p>1.2 Методика обучения стартам и поворотам. Методика проведения уроков по плаванию в различных</p>	<p>1. Методические приемы, используемые при обучении плаванию.</p> <p>2. .</p> <p>3. Методика развития силовых показателей пловца.</p> <p>4. Методика развития скоростных показателей пловца.</p>	<p>1. Методика обучения плаванию кролем на груди.</p> <p>2. Методика обучения плаванию кролем на спине.</p> <p>3. Методика обучению плаванию баттерфляем (дельфином).</p> <p>4. Методика обучения плаванию брассом.</p> <p>5. Методика обучения плаванию в дошкольном возрасте.</p>

<p>звеньях. 1.3 Начальное обучение в плавании. Средства, методы и технология обучения спортивным способам плавания.</p>	<p>5. Методика развития выносливости пловца. 6. Методика развития гибкости и подвижности в суставах 7. Методика развития ловкости пловца. 8. Методы спортивной тренировки в плавании.</p>	<p>6. Методика обучения плаванию в младшем возрасте. 7. Методика обучения плаванию в среднем возрасте. 8. Методика обучения плаванию в старшем возрасте. 9. Методика обучения плаванию учащихся профтехучилищ и техникумов</p>
<p>2. Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях.</p>		
<p>2.1 Организация и методика проведения занятий по плаванию в дошкольных учреждениях, в средней школе, в высшей школе.</p>	<p>9. Педагогический контроль на занятиях плаванием. 10. Особенности методики обучения плаванию студентов вузов. 11. Особенности методики обучения плаванию в пожилом возрасте. 12. Использование игр и развлечений при обучении плаванию. 13. Использование игр и развлечений в тренировки пловцов. 14. Направленность тренировки по плаванию среди детей. 15. Направленность тренировки по плаванию среди подростков. 16. Направленность тренировки по плаванию среди взрослых. 17. Специальные упражнения пловца на суше.</p>	
<p>3. Основы спортивной тренировки в плавании.</p>		
<p>3.1 Задачи, методы и средства спортивной тренировки. Спортивный отбор в плавании.</p>	<p>18. Самоконтроль пловца. 19. Методы проведения научного исследования при спортивном отборе. 20. Спортивный отбор в плавании. 21. Равномерный метод спортивной тренировки в плавании. 22. Переменный метод спортивной тренировки в плавании. 23. Интервальный метод спортивной тренировки в</p>	

	<p>плавании.</p> <p>24. Повторный метод спортивной тренировки в плавании.</p> <p>25. Контрольный метод спортивной тренировки в плавании.</p> <p>26. Избирательная направленность тренировки по плаванию.</p> <p>27. Комплексная направленность тренировки по плаванию.</p> <p>28. Интегральная направленность тренировки по плаванию.</p> <p>29. Организация спортивной тренировки по плаванию у школьников.</p> <p>30. Организация спортивной тренировки по плаванию у взрослых.</p>	
4. Организация и проведение соревнований.		
4.1 Правила соревнований по плаванию. Судейская коллегия по плаванию.	<p>31. Положение о соревнованиях по плаванию.</p> <p>32. Правила проведения соревнований по плаванию.</p> <p>33. Судейская коллегия соревнований по плаванию.</p>	
4.2 Организация и проведение соревнований по плаванию в начальной школе и средней школе.	<p>34. Техническое оснащение бассейнов.</p> <p>35. Специальное оборудование в бассейнах.</p> <p>36. Санитарные требования к естественному бассейну.</p> <p>37. Санитарные требования к искусственному бассейну.</p>	

Составитель (и): Артемьев А.А. , зав. кафедрой ФКС