

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.11.01 Плавание с методикой преподавания

Направление подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки  
Физическая культура

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника  
*бакалавр*

Форма обучения  
*очная, заочная*

Год набора 2020

Новокузнецк 2023

**Лист внесения изменений**  
в РПД Б1.О.11.01 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 2020 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. зав. кафедрой Артемьев А.А.

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. зав. кафедрой Артемьев А.А.

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

На 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.....	5
3.1 Учебно-тематический план .....	5
3.2 Содержание занятий по видам учебной работы.....	8
4 Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.....	11
5 Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.....	13
5.1 Учебная литература.....	13
5.2 Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.....	13
5.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	15
6 Иные сведения и (или) материалы.....	15
6.1 Примерные темы письменных учебных работ .....	15
6.2 Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации .....	15

## 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.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицу 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
		- решать научно-исследовательские задачи педагогической деятельности по профилю подготовки на основе специальных научных знаний. Владеет: - способами обоснования и представления результатов научного исследования по профилю подготовки.

## 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	144		144
2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	42		16
Аудиторная работа (всего):	42		16
в том числе:			
лекции	2		2
практические занятия, семинары			4
практикумы			
лабораторные работы	40		10
в интерактивной форме			
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)	66		119
4 Промежуточная аттестация обучающегося - экзамен /зачет с оценкой / зачет (указать форму и № семестра в отдельной строке) и объём часов, выделенный на промежуточную аттестацию:	36 (УО-4; 5 сем.)		9 (УО-4, 4 курс зимняя сессии)

## 3 Учебно-тематический план и содержание дисциплины

### 3.1 Учебно-тематический план

Таблица 3.1 - Учебно-тематический план очной формы обучения

№ /п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая	Трудоёмкость занятий (час.)		Формы текущего
			ОФО	ЗФО	

		труд оём кост ь (все го час.)	Аудиторн . занятия		СР С	Аудитор н. занятия		СРС	контроля и промежут очной аттестации успеваемо сти
			лек ц.	пра кт.		лек ц.	пр акт		
Семестр 5									
1	Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.								
1.1	<i>Ознакомление с водной средой. Обучение техники работы рук и ног вольным стилем, обучение дыханию.</i>	7	1	2	4				
1.2	<i>Совершенствование техники способа вольный стиль.</i>	6		2	4				
1.3	<i>Обучение технике работы ног и рук, дыханию способом баттерфляй.</i>	7	1	2	4				
1.4	<i>Совершенствование техники «баттерфляй».</i>	6		2	4				
1.5	<i>Обучение технике работы ног и рук брассом.</i>	6		2	4				
1.6	<i>Совершенствование техники «брасс».</i>	6		2	4				
2	Прикладное плавание.								
2.1	<i>Обучение прикладному плаванию.</i>	6		2	4				
2.2	<i>Техника ныряния. Техника передвижения под водой.</i>	6		2	4				
3	Методика обучения плаванию								
3.1	<i>Методика обучения способу вольный стиль. Методика обучения способу на спине.</i>	6		2	4				
3.2	<i>Методика обучения способу брасс. Методика обучения способу баттерфляй.</i>	6		2	4				
3.3	<i>Начальное обучение в плавании. Средства, методы и технология обучения спортивным способам плавания.</i>	6		2	4				
4	Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях.								
4.1	<i>Организация и методика проведения занятий по плаванию в дошкольных учреждениях, в средней школе.</i>	18		8	10				
5	Основы спортивной тренировки в плавании.								

№ 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.		
5.1	<i>Задачи, методы и средства спортивной тренировки. Спортивный отбор в плавании.</i>	8		4	4				ПР
6	Организация и проведение соревнований.								
6.1	<i>Правила соревнований по плаванию. Судейская коллегия по плаванию.</i>	6		2	4				
6.2	<i>Организация и проведение соревнований по плаванию в начальной школе и средней школе.</i>	8		4	4				
7	Промежуточная аттестация	36							УО-4
ИТОГО по семестру 5									
	Всего:	144	2	40	66				

Таблица 3.2 - Учебно-тематический план заочной формы обучения

№ 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.		
Установочная сессия									
1	Научно - теоретические основы плавания	36	2		34				
ИТОГО по установочной сессии		36	2		34				
4 курс зимняя сессия									
1	Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.								
1.1	<i>Ознакомление с водной средой. Обучение техники работы ног и рук вольным стилем, обучение дыханию.</i>	288		4	24				
2	Прикладное плавание.								
1.2	<i>Обучение прикладному плаванию.</i>	25		4	21				

№ п/п	Разделы и темы дисциплины по занятиям	Общая трудоёмкость (все го час.)	Трудоемкость занятий (час.)					Формы текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			ОФО		СРС	ЗФО		
			Аудиторные занятия			Аудиторные занятия		
			лек. ц.	практ.		лек. ц.	практ.	
	<i>Техника ныряния. Техника передвижения под водой.</i>							
3	Методика обучения плаванию							
3.1	<i>Методика обучения способу вольный стиль, на спине, брассом, баттерфляй</i>	24		4	20			
4	Организация и проведение соревнований.							
4.1	<i>Правила соревнований по плаванию. Судейская коллегия по плаванию.</i>	22		2	20			
5	Промежуточная аттестация	9						УО-4
ИТОГО 4 курс зимняя сессия		108		14	85			
Всего:		144	2	14	119			

### 3.2 Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 4.1 – Содержание дисциплины очной формы обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
Семестр 1		
<i>Содержание лабораторных занятий</i>		
1	Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.	
1.1	<i>Ознакомление с водной средой. Обучение техники работы рук и ног вольным стилем, обучение дыханию.</i>	Применять научные знания при выполнении 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 стиль. Обучение дыханию. Обучение согласованию дыхания с работой ног.
1.2	<i>Совершенствование техники способа вольный стиль.</i>	Обучение согласованию движений рук, ног и дыханию в способе вольный стиль.
1.3	<i>Обучение технике работы ног и рук, 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. Выполнение имитационных упражнений на суше и подготовительных упражнений в воде для обучения



№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		работе рук баттерфляем. Выполнение специальных упражнений с опорой и без опоры направленных на обучение работе рук баттерфляем.
1.4	<i>Совершенствование техники «баттерфляй».</i>	Согласование движений рук, ног, дыхания в способе баттерфляй.
1.5	<i>Обучение технике работы ног и рук брасом.</i>	Выполнение подводящих, подготовительных, специальных упражнений направленных на обучение работы ног брасом. Выполнение подводящих, подготовительных, специальных упражнений направленных на обучение работы рук брасом.
1.6	<i>Совершенствование техники «басс».</i>	Согласование движений рук, ног и дыхания в брасе. Совершенствование техники способом басс.
2	Прикладное плавание.	
2.1	<i>Обучение прикладному плаванию.</i>	Применять научные знания при использовании техники плавания способом басс на спине, способом на боку.
2.2	<i>Техника ныряния. Техника передвижения под водой.</i>	Обучение нырянию в глубину, доставание предмета со дна бассейна, учебные прыжки с вышки.
3	Методика обучения плаванию	
3.1	<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 совершенствование способа кроль на спине.
3.2	<i>Методика обучения способу басс. Методика обучения способу баттерфляй.</i>	Использовать научные знания при составлении комплексов упражнений направленных на обучение и совершенствование способа басс. Составление комплексов упражнений направленных на обучение и совершенствование способа баттерфляй.
3.3	<i>Начальное обучение в плавании. Средства, методы и технология обучения спортивным способам плавания.</i>	Применять научные знания при выполнении комплекса упражнений направленных на ознакомление с водной средой, обучение лежанию, скольжению, дыханию. Подвижные игры на воде. Подготовительные, подводящие 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.
4	Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях.	
4.1	<i>Организация и методика</i>	Плавание как средство укрепления здоровья в

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	<i>проведения занятий по плаванию в дошкольных учреждениях, в средней школе.</i>	дошкольном возрасте. Содержание программы по плаванию в детском саду. Методика обучения плаванию детей дошкольного возраста. Средства, методы и методические приемы для решения оздоровительных и образовательных задач. Содержание программы по плаванию в общеобразовательной школе. Методика обучения плаванию школьников.
5	Основы спортивной тренировки в плавании.	
5.1	<i>Задачи, методы и средства спортивной тренировки. Спортивный отбор в плавании.</i>	Воспитание физических качеств, воспитание волевых качеств, повышение функциональных возможностей, совершенствование техники плавания, и приобретение необходимых знаний и навыков в теории и практики тренировки. Переменный, интервальный, повторный методы тренировки. Подводящие, специальные, подготовительные общеразвивающие упражнения. Выбор критериев спортивного отбора. Методика оценки спортивной перспективности и специальной подготовленности юных пловцов, сроки и содержание этапов отбора.
6	Организация и проведение соревнований.	
6.1	<i>Правила соревнований по плаванию. Судейская коллегия по плаванию.</i>	Способы плавания, дистанции и характер соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права участников. Состав судейской коллегии. Обязанности судей.
6.2	<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.
7	Промежуточная аттестация - экзамен	

Таблица .42 – Содержание дисциплины заочной формы обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	Установочная сессия	
<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.
	1 курс зимняя сессия	
<i>Содержание лабораторных занятий</i>		
1	Основы техники спортивных способов плавания, стартов и	

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	поворотов.	
1.1	<i>Ознакомление с водной средой. Обучение техники работы ног и рук вольным стилем, обучение дыханию.</i>	Применять научные знания при выполнении 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 стиль. Обучение дыханию. Обучение согласованию дыхания с работой ног.
2	Прикладное плавание.	
2.1	<i>Обучение прикладному плаванию. Техника ныряния. Техника передвижения под водой.</i>	Применять научные знания при использовании техники плавания способом брасс на спине, способом на боку. Обучение нырянию в глубину, доставание предмета со дна бассейна, учебные прыжки с вышки.
3	Методика обучения плаванию	
3.1	<i>Методика обучения способу вольный стиль, на спине, брассом, баттерфляй</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 совершенствование способа кроль на спине. Составление комплексов упражнений направленных на обучение и совершенствование способа брасс. Составление комплексов упражнений направленных на обучение и совершенствование способа баттерфляй.
4	Организация и проведение соревнований.	
4.1	<i>Правила соревнований по плаванию. Судейская коллегия по плаванию.</i>	Способы плавания, дистанции и характер соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права участников. Состав судейской коллегии. Обязанности судей.
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 5.1 - Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС) очной формы обучения

5 семестр

Учебная работа (виды)	Сумма баллов	Виды и результаты учебной работы	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре	<b>60</b>	Лекционные занятия (конспект) (1 занятие)	<b>2 балла</b> - посещение 1 лекционного занятия	0-2

(Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий)		Лабораторные занятия (38 занятий)	<b>1 балл</b> - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-100%	20-38
		Тест	<b>14 баллов</b> – процент выполненных заданий 80- 100%; <b>10 баллов</b> – процент выполненных заданий 65-79,9%; <b>8 баллов</b> - процент выполненных заданий 50-64,9%; <b>0 баллов</b> - процент выполненных заданий менее 50%.	8-14
		Реферат	<b>3 балла</b> (пороговое значение) <b>6 баллов</b> (максимальное значение)	3- 6
<b>Итого по текущей работе в семестре</b>				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
<b>Итого по промежуточной аттестации (экзамен)</b>				20-40 б.
<b>Суммарная оценка по дисциплине:</b> Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации				51 – 100 б.

Таблица 5.2 - Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС) заочной формы обучения  
4 курс зимняя сессия

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)	<b>60</b>	Лекционные занятия (конспект) (1 занятие)	<b>2 балла</b> - посещение 1 лекционного занятия	0-2
		Лабораторные занятия (14 занятий)	<b>2 балла</b> - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-100%	14-28
		Тест	<b>24 балла</b> – процент выполненных заданий 80- 100%; <b>16 баллов</b> – процент выполненных заданий 65-79,9%; <b>14 баллов</b> - процент выполненных заданий 50-64,9%; <b>0 баллов</b> - процент выполненных заданий менее 50%.	14-24
		Реферат	<b>3 балла</b> (пороговое значение) <b>6 баллов</b> (максимальное значение)	3- 6
<b>Итого по текущей работе в семестре</b>				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
<b>Итого по промежуточной аттестации (экзамен)</b>			20-40 б.
<b>Суммарная оценка по дисциплине:</b>		Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации	51 – 100 б.

## 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: 22.01.2020). - 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: 22.01.2020). - 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)
--	--

<p>223 Учебная аудитория (мультимедийная) для проведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятий лекционного типа;</li> <li>- занятий семинарского (практического) типа;</li> <li>- групповых и индивидуальных консультаций;</li> <li>- текущего контроля и промежуточной аттестации.</li> </ul> <p>Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья.</p> <p>Оборудование: стационарное - ноутбук, экран, проектор.</p> <p>Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО).</p> <p>Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p>	<p>654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6</p>
<p>214 Бассейн. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа.</p> <p>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.</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятий лабораторного типа;</li> <li>- индивидуальных консультаций.</li> </ul> <p>Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья.</p> <p>Лабораторное оборудование: компьютер, анализатор Аккутренд Плюс, устройство психофизического тестирования УПФТ-1/30 («Психофизиолог»), монитор сердечного ритма, весы медицинские, динамометры кистевые, спирометры, эргометры, тонометр, ростометр.</p> <p>Учебно-наглядные пособия: раздаточный материал по психофизиологии в здоровьесбережении, мониторингу физического состояния школьников и физиологии физического воспитания и спорта.</p> <p>Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО);</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- текущего контроля и промежуточной аттестации.</li> </ul> <p>Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья, кафедра.</p> <p>Оборудование: стационарное – телевизор; переносное – проектор, ноутбук, экран.</p> <p>Учебно-наглядные пособия: раздаточные материалы по методике обучения физической культуре и педагогическо-физкультурно-спортивного совершенствования.</p> <p>Используемое программное обеспечение: MSWindows</p>	<p>654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6</p>

(Microsoft Imagine Premium 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.

### 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

5 семестр/4 курс зимняя сессия

Таблица 7 - Примерные теоретические вопросы и практические задания к экзамену

Разделы и темы	Примерные теоретические вопросы	Примерные практические задания
<b>1. Научно - теоретические основы плавания. Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов</b>		
1. Ознакомление с водной средой. Обучение техники работы рук и ног вольным стилем, обучение дыханию. 2. Совершенствование техники способа вольный стиль. 3. Обучение технике работы ног и рук, дыханию способом баттерфляй. 4. Совершенствование техники «баттерфляй». 5. Обучение технике работы ног и рук	1. Развитие плавания в настоящее время за рубежом. 2. Развитие плавания в России на современном этапе. 3. Взаимодействие сил при статическом и динамическом плавании. 4. Урок по начальному обучению плаванию. 5. Урок по совершенствованию навыка плавания. 6. Техника безопасности на занятиях плаванием. 7. Координация движений в облегченных способах плавания. 8. Оздоровительное значение плавания.	- Проплавание отрезка 50м способом вольный стиль с учетом техники плавания и поворота. - Проплавание отрезка 50м способом кроль на спине с учетом техники плавания и поворота - Проплавание отрезка 50м способом баттерфляем с учетом техники плавания и поворота - Проплавание отрезка 50м способом брасс учетом техники плавания и поворота - Проплавание дистанции 200м вольным стилем с

<p>бассом. 6. Совершенствование техники «басс».</p>	<p>9. Гигиеническое значение плавания. 10. Спортивное значение плавания. 11. Координация движений в плавании кролем на груди.</p>	<p>учетом техники плавания, выполнением поворотов и старта. - Проплывание дистанции 100м комплексным плаванием с учетом техники плавания, выполнением поворотов и старта. - Проплывание дистанции 50м любым из способов плавания с учетом времени.</p>
<b>2. Прикладное плавание</b>		
<p><b>2.1 Обучение прикладному плаванию.</b> <b>2.2 Техника ныряния. Техника передвижения под водой.</b></p>	<p>12. Оказание помощи пострадавшему в воде. 13. Анализ техники способов искусственного дыхания. 14. Анализ подготовительных упражнений для освоения с водой. 15. Обучение облегченным способам плавания. 16. Применение целостного метода обучения в плавании. 17. Использование расчлененного метода обучения в плавании. 18. Последовательное обучение спортивным способам плавания. 19. Одновременное обучение спортивным способам плавания. 20. Прикладное значение плавания 21. Координация движений в плавании баттерфляем (дельфином). 22. Координация движений в плавании бассом. 23. Координация движений в плавании кролем на спине. 24. Анализ техники ныряния в глубину.</p>	
<b>3. Методика обучения плаванию</b>		
<p>3.1 Методика обучения способу вольный стиль, на спине, бассом, баттерфляй 3.2 Методика обучения стартам и поворотам. Методика проведения уроков по плаванию в различных</p>	<p>25. Методические приемы, используемые при обучении плаванию. 26. Методика обучения плаванию кролем на груди. 27. Методика обучения плаванию кролем на спине. 28. Методика обучению баттерфляем (дельфином).</p>	<p>1. Методика обучения плаванию кролем на груди. 2. Методика обучения плаванию кролем на спине. 3. Методика обучению плаванию баттерфляем (дельфином). 4. Методика обучения плаванию бассом. 5. Методика обучения</p>



<p>звеньях. 3.3 Начальное обучение в плавании. Средства, методы и технология обучения спортивным способам плавания.</p>	<p>29. Методика обучения плаванию брассом. 30. Методика обучения плаванию в дошкольном возрасте. 31. Методика обучения плаванию в младшем возрасте. 32. Методика обучения плаванию в среднем возрасте. 33. Методика обучения плаванию в старшем возрасте. 34. Методика обучения плаванию учащихся профтехучилищ и техникумов. 35. Методика развития силовых показателей пловца. 36. Методика развития скоростных показателей пловца. 37. Методика развития выносливости пловца. 38. Методика развития гибкости и подвижности в суставах 39. Методика развития ловкости пловца. 40. Методы спортивной тренировки в плавании.</p>	<p>плаванию в дошкольном возрасте. 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><b>4. Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях</b></p>		
<p>4.1 Организация и методика проведения занятий по плаванию в дошкольных учреждениях, в средней школе.</p>	<p>10. Педагогический контроль на занятиях плаванием. 11. Особенности методики обучения плаванию студентов вузов. 12. Особенности методики обучения плаванию в пожилом возрасте. 13. Использование игр и развлечений при обучении плаванию. 14. Использование игр и развлечений в тренировке пловцов. 15. Направленность тренировки по плаванию среди детей. 16. Направленность тренировки по плаванию среди подростков. 17. Направленность тренировки по плаванию среди взрослых. 18. Специальные упражнения пловца на суше.</p>	
<p><b>5. Основы спортивной тренировки в плавании</b></p>		

<p>5.1 Задачи, методы и средства спортивной тренировки. Спортивный отбор в плавании.</p>	<p>19. Самоконтроль пловца.  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 плавании.  24. Повторный метод спортивной тренировки в плавании.  25. Контрольный метод спортивной тренировки в плавании.  26. Избирательная направленность тренировки по плаванию.  27. Комплексная направленность тренировки по плаванию.  28. Интегральная направленность тренировки по плаванию.  29. Организация спортивной тренировки по плаванию у школьников.  30. Организация спортивной тренировки по плаванию у взрослых.</p>	
<b>4. Организация и проведение соревнований</b>		
<p>4.1 Правила соревнований по плаванию. Судейская коллегия по плаванию.  4.2 Организация и проведение соревнований по плаванию в начальной школе и средней школе.</p>	<p>31. Положение о соревновании по плаванию.  32. Правила проведения соревнований по плаванию.  33. Судейская коллегия соревнований по плаванию.  34. Техническое оснащение бассейнов.  35. Специальное оборудование в бассейнах.  36. Санитарные требования к естественному бассейну.  37. Санитарные требования к искусственному бассейну.</p>	

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