

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

К.М.07.01.13 Плавание с методикой преподавания

Направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) подготовки
Физическая культура

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
заочная

Год набора 2022

Новокузнецк 2023

Лист внесения изменений
в РПД К.М.07.01.13 Плавание с методикой преподавания
(код по учебному плану, название дисциплины)

Сведения об утверждении:
2022 год набора

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 профилирующей /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. | 7 |
| 3 | Учебно-тематический план и содержание дисциплины..... | 8 |
| 3.1 | Учебно-тематический план | 8 |
| 3.2 | Содержание занятий по видам учебной работы..... | 8 |
| 4 | Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации..... | 9 |
| 5 | Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины..... | 10 |
| 5.1 | Учебная литература..... | 10 |
| 5.2 | Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины..... | 11 |
| 5.3 | Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы..... | 12 |
| 6 | Иные сведения и (или) материалы..... | 12 |
| 6.1 | Примерные темы письменных учебных работ | 12 |
| 6.2 | Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации | 13 |

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): ПК-1, ПК – 2.

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 |
|--|--|--|
| ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области физическая культура при решении профессиональных задач | ПК.1.1 Знает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физическая культура ПК.1.2 Умеет осуществлять отбор учебного содержания предметной области физическая культура для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС 00 ПК.1.3 Демонстрирует умение разрабатывать по предметной области физическая культура различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные. | Знает: -понятийный аппарат дисциплин служащих основой физической культуры; -программное обеспечение образовательного процесса; -медико-биологические основы физкультурно-спортивной деятельности; -психолого-физиологические особенности обучающихся.; - современные методики диагностики; - особенности проведения диагностики психологического, анатомо-физиологического и функционального состояния организма обучающихся; -способы обработки и оценки результатов диагностики. - методику развития физических качеств; - технологию обучения двигательным действиям; -особенности процесса физического воспитания и спортивной тренировки с обучающимися различных возрастных групп. Умеет: -разрабатывать и применять программное обеспечение образовательного процесса по физической культуре; |

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной |
|----------------------------|--|--|
| | | <p>-использовать современные средства оценки образовательных результатов обучающихся в профессиональной деятельности.</p> <p>-ориентироваться в современных концепциях и последних достижениях наук, формирующих медико-биологическую и психолого-физиологическую основу физического воспитания и спортивной тренировки;</p> <p>- использовать достижения науки для обоснования рекомендуемых методов и режимов физического воспитания и спортивной тренировки.</p> <p>- выбрать методики диагностики;</p> <p>-создать оптимальные условия проведения диагностики психологического, анатомо-физиологического и функционального состояния организма обучающихся;</p> <p>- оценить и интерпретировать результаты диагностики.</p> <p>-подобрать методику развития физических качеств с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</p> <p>- использовать различные технологии обучения двигательным действиям;</p> <p>-планировать процесс физического воспитания и спортивной тренировки.</p> <p>Владеет:</p> <p>- методологией преподавания физической культуры;</p> <p>-основными приемами обучения двигательным действиям и развития физических качеств;</p> <p>-содержанием и требованиями для объективной оценки образовательных результатов обучающихся;</p> <p>-знаниями о методах исследования функционального состояния обучающихся;</p> <p>-способами анализа полученных результатов и их оценки;</p> |

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной |
|---|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> -навыками объективной комплексной характеристики и прогноза спортивных достижений обучающихся; -навыками проведения диагностики обучающихся; - умением разрабатывать коррекционные мероприятия на основе полученных результатов диагностики; - способен прогнозировать физкультурно-спортивные достижения обучающихся; -навыками формирования ЗОЖ обучающихся; -умением использовать физкультурно-спортивные технологии в процессе преподавания физической культуры; - способами планирования и построения образовательного процесса по физической культуре с обучающимися различных возрастных групп. |
| <p>ПК-2 Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность в предметной области физическая культура</p> | <p>ПК-2.1 Демонстрирует умение постановки воспитательных целей, проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации в соответствии с требованиями ФГОС 00 и спецификой учебного предмета</p> <p>ПК-2.2 Демонстрирует способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности ребенка (учебной, игровой, трудовой, спортивной, художественной и т.д.), методы и формы организации коллективных творческих дел, экскурсий, походов, экспедиций и других мероприятий (по выбору).</p> | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> -технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств, здоровьесберегающие и рекреационно-оздоровительные технологии . -современные средства оценки образовательных результатов обучающихся; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> -рационально использовать систему средств, методов и методических приемов для решения оздоровительных, образовательных, воспитательных задач в учебном и тренировочном процессе. -разрабатывать основные общеобразовательные программы образовательной организации и программы дополнительного образования по физической культуре в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом. |

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной |
|----------------------------|--|--|
| | ПК-2.3 Выбирает и демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями | -умеет оказывать консультативную помощь родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями. Владеет: -методиками формирования двигательных умений, технических и тактических навыков, развития физических качеств и совершенствования двигательных способностей обучающихся . -современными средствами оценки образовательных результатов обучающихся |

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 |
| 2 Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | | | 12 |
| Аудиторная работа (всего): | | | 10 |
| в том числе: | | | |
| лекции | | | 4 |
| практические занятия, семинары | | | 8 |
| практикумы | | | |
| лабораторные работы | | | |
| 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) | | | 123 |
| 4 Промежуточная аттестация обучающегося - экзамен | | | 9, 2 курс летняя сессии |

3 Учебно-тематический план и содержание дисциплины

3.1 Учебно-тематический план

Таблица 3 - 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 |
|-------------------------------------|--|----------------------------------|-----------------------------|----------|------------|-------------------|---------|---|
| | | | ЗФО | | СРС | ОФО | | |
| | | | Аудиторн. занятия | лек. ц. | | Аудиторн. занятия | лек. ц. | |
| | | | | | | | | |
| 2 курс, зимняя сессия | | | | | | | | |
| 1 | Научно - теоретические основы плавания | 36 | 2 | | 34 | | | |
| ИТОГО по установочной сессии | | 36 | 2 | | 34 | | | |
| 2 курс летняя 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> | 24 | | 2 | 22 | | | |
| 2 | Прикладное плавание. | | | | | | | |
| 1.2 | <i>Обучение прикладному плаванию. Техника ныряния. Техника передвижения под водой.</i> | 24 | | 2 | 22 | | | |
| 3 | Методика обучения плаванию | | | | | | | |
| 3.1 | <i>Методика обучения способу вольный стиль, на спине, брассом, баттерфляй</i> | 26 | | 2 | 24 | | | |
| 4 | Организация и проведение соревнований. | | | | | | | |
| 4.1 | <i>Правила соревнований по плаванию. Судейская коллегия по плаванию.</i> | 23 | | 2 | 21 | | | |
| 5 | Промежуточная аттестация | 9 | | | | | | УО-4 |
| ИТОГО 2 курс летняя сессия | | 108 | 2 | 8 | 89 | | | |
| Всего: | | 144 | 4 | 8 | 123 | | | |

3.2 Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 4 – Содержание дисциплины заочной формы обучения

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|-------------------------------------|--|---|
| | Зимняя 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- |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|--|--|--|
| | | физиологические особенности организма и техника плавания. Профессиональная терминология на занятиях плавания. |
| | Летняя сессия | |
| <i>Содержание практических занятий</i> | | |
| 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> | 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 - Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС) заочной формы обучения
2 курс летняя 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) | 60 | Лекционные занятия (конспект) (1 занятие) | 2 балла - посещение 1 лекционного занятия | 0-2 |
| | | Лабораторные занятия (14 занятий) | 2 балла - посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-100% | 14-28 |
| | | Тест | 24 балла – процент выполненных заданий 80- 100%; 16 баллов – процент выполненных заданий 65-79,9%; 14баллов - процент выполненных заданий 50-64,9%; 0 баллов - процент выполненных заданий менее 50%. | 14-24 |
| | | 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 приведены 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) | |
| Итого по промежуточной аттестации (экзамен) | | | | 20-40 б. |
| Суммарная оценка по дисциплине: 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: 22.01.2021). - 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: 22.01.2021). - 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"> - занятий лекционного типа; - занятий семинарского (практического) типа; - групповых и индивидуальных консультаций; - текущего контроля и промежуточной аттестации. <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"> - занятий лабораторного типа; | <p>654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ</p> |

| | |
|--|--|
| <p>- 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, ростомер. Учебно-наглядные пособия: раздаточный материал по психофизиологии в здоровьесбережении, мониторингу физического состояния школьников и физиологии физического воспитания и спорта. 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); Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.</p> | <p>округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6</p> |
| <p>220 Учебная аудитория для проведения: - 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 (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.</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

2 курс летняя сессия

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 | | |
| <p>1. Ознакомление с водной средой. Обучение техники работы рук и ног вольным стилем, обучение дыханию.</p> <p>2. Совершенствование техники способа вольный стиль.</p> <p>3. Обучение технике работы ног и рук, дыханию способом баттерфляй.</p> <p>4. Совершенствование техники «баттерфляй».</p> <p>5. Обучение технике работы ног и рук брассом.</p> <p>6. Совершенствование техники «брасс».</p> | <p>1. Развитие плавания в настоящее время за рубежом.</p> <p>2. Развитие плавания в России на современном этапе.</p> <p>3. Взаимодействие сил при статическом и динамическом плавании.</p> <p>4. Урок по начальному обучению плаванию.</p> <p>5. Урок по совершенствованию навыка плавания.</p> <p>6. Техника безопасности на занятиях плаванием.</p> <p>7. Координация движений в облегченных способах плавания.</p> <p>8. Оздоровительное значение плавания.</p> <p>9. Гигиеническое значение плавания.</p> <p>10. Спортивное значение плавания.</p> <p>11. Координация движений в плавании кролем на груди.</p> | <p>- Проплавание отрезка 50м способом вольный стиль с учетом техники плавания и поворота.</p> <p>- Проплавание отрезка 50м способом кроль на спине с учетом техники плавания и поворота</p> <p>- Проплавание отрезка 50м способом баттерфляем с учетом техники плавания и поворота</p> <p>- Проплавание отрезка 50м способом брасс учетом техники плавания и поворота</p> <p>- Проплавание дистанции 200м вольным стилем с учетом техники плавания, выполнением поворотов и старта.</p> <p>- Проплавание дистанции 100м комплексным плаванием с учетом техники плавания, выполнением поворотов и старта.</p> <p>- Проплавание дистанции 50м любым из способов плавания с учетом времени.</p> |
| 2. Прикладное плавание | | |
| <p>2.1 Обучение прикладному плаванию.</p> <p>2.2 Техника ныряния. Техника передвижения под водой.</p> | <p>12. Оказание помощи пострадавшему в воде.</p> <p>13. Анализ техники способов искусственного дыхания.</p> <p>14. Анализ подготовительных упражнений для освоения с водой.</p> <p>15. Обучение облегченным способам плавания.</p> <p>16. Применение целостного метода обучения в плавании.</p> <p>17. Использование расчлененного метода обучения в плавании.</p> | |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>18. Последовательное обучение спортивным способам плавания.</p> <p>19. Одновременное обучение спортивным способам плавания.</p> <p>20. Прикладное значение плавания</p> <p>21. Координация движений в плавании баттерфляем (дельфином).</p> <p>22. Координация движений в плавании брассом.</p> <p>23. Координация движений в плавании кролем на спине.</p> <p>24. Анализ техники ныряния в глубину.</p> | |
| 3. Методика обучения плаванию | | |
| <p>3.1 Методика обучения способу вольный стиль, на спине, брассом, баттерфляй</p> <p>3.2 Методика обучения стартам и поворотам. Методика проведения уроков по плаванию в различных звеньях.</p> <p>3.3 Начальное обучение в плавании. Средства, методы и технология обучения спортивным способам плавания.</p> | <p>25. Методические приемы, используемые при обучении плаванию.</p> <p>26. Методика обучения плаванию кролем на груди.</p> <p>27. Методика обучения плаванию кролем на спине.</p> <p>28. Методика обучению плаванию баттерфляем (дельфином).</p> <p>29. Методика обучения плаванию брассом.</p> <p>30. Методика обучения плаванию в дошкольном возрасте.</p> <p>31. Методика обучения плаванию в младшем возрасте.</p> <p>32. Методика обучения плаванию в среднем возрасте.</p> <p>33. Методика обучения плаванию в старшем возрасте.</p> <p>34. Методика обучения плаванию учащихся профтехучилищ и техникумов.</p> <p>35. Методика развития силовых показателей пловца.</p> <p>36. Методика развития скоростных показателей пловца.</p> <p>37. Методика развития выносливости пловца.</p> <p>38. Методика развития гибкости и подвижности в суставах</p> <p>39. Методика развития ловкости пловца.</p> <p>40. Методы спортивной тренировки в плавании.</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>6. Методика обучения плаванию в младшем возрасте.</p> <p>7. Методика обучения плаванию в среднем возрасте.</p> <p>8. Методика обучения плаванию в старшем возрасте.</p> <p>9. Методика обучения плаванию учащихся профтехучилищ и техникумов</p> |
| 4. Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных | | |

| звеньях | | |
|--|--|--|
| 4.1 Организация и методика проведения занятий по плаванию в дошкольных учреждениях, в средней школе. | <p>10. Педагогический контроль на занятиях плаванием.</p> <p>11. Особенности методики обучения плаванию студентов вузов.</p> <p>12. Особенности методики обучения плаванию в пожилом возрасте.</p> <p>13. Использование игр и развлечений при обучении плаванию.</p> <p>14. Использование игр и развлечений в тренировки пловцов.</p> <p>15. Направленность тренировки по плаванию среди детей.</p> <p>16. Направленность тренировки по плаванию среди подростков.</p> <p>17. Направленность тренировки по плаванию среди взрослых.</p> <p>18. Специальные упражнения пловца на суше.</p> | |
| 5. Основы спортивной тренировки в плавании | | |
| 5.1 Задачи, методы и средства спортивной тренировки. Спортивный отбор в плавании. | <p>19. Самоконтроль пловца.</p> <p>20. Спортивный отбор в плавании.</p> <p>21. Равномерный метод спортивной тренировки в плавании.</p> <p>22. Переменный метод спортивной тренировки в плавании.</p> <p>23. Интервальный метод спортивной тренировки в 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</p> | |

| | | |
|--|--|--|
| | тренировки по плаванию у взрослых. | |
| 6. Организация и проведение соревнований | | |
| 6.1 Правила соревнований по плаванию. Судейская коллегия по плаванию. | 31. Положение о соревнованиях по плаванию. 32. Правила проведения соревнований по плаванию. 33. Судейская коллегия соревнований по плаванию. | |
| 6.2 Организация и проведение соревнований по плаванию в начальной школе и средней школе. | 34. Техническое оснащение бассейнов. 35. Специальное оборудование в бассейнах. 36. Санитарные требования к естественному бассейну. 37. Санитарные требования к искусственному бассейну. | |

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