

Подписано электронной подписью:  
Вержицкий Данил Григорьевич  
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»  
Дата и время: 2024-04-24 00:00:00  
471086fad29a3b30e244e728abc3661ab35e9d50210dcf0e75e03a5b6fdf6436

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

«20» марта 2024г.

**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 2024

Новокузнецк 2024

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

**Сведения об утверждении:**  
**2024 год набора**

На 2024 / 2025 учебный год  
утверждена Ученым советом факультета физической культуры, естествознания и природопользования (протокол Ученого совета факультета № 6 от 20.03.2024г.)  
Одобрена на заседании методической комиссии факультета ФКЕП  
(протокол методической комиссии факультета № 3 от 20.03.2024 г.)  
Одобрена на заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта  
(протокол № 6 от 29.02.2024 г.) зав. кафедрой А.А. Артемьев

## Оглавление

1 Цель дисциплины .....	4
Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки.....	4
Место дисциплины .....	7
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.....	10
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.

**Формируемые компетенции, индикаторы достижения компетенций, знания, умения, навыки**

Таблица 1 - Индикаторы достижения компетенций, 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; -использовать современные средства

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
		<p>оценки образовательных результатов обучающихся в профессиональной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ориентироваться в современных концепциях и последних достижениях наук, формирующих медико-биологическую и психолого-физиологическую основу физического воспитания и спортивной тренировки;</li> <li>- использовать достижения науки для обоснования рекомендуемых методов и режимов физического воспитания и спортивной тренировки.</li> <li>- выбирать методики диагностики;</li> <li>-создать оптимальные условия проведения диагностики психологического, анатомо-физиологического и функционального состояния организма обучающихся;</li> <li>- оценить и интерпретировать результаты диагностики.</li> <li>-подобрать методику развития физических качеств с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</li> <li>- использовать различные технологии обучения двигательным действиям;</li> <li>-планировать процесс физического воспитания и спортивной тренировки.</li> </ul> <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методологией преподавания физической культуры;</li> <li>-основными приемами обучения двигательным действиям и развития физических качеств;</li> <li>-содержанием и требованиями для объективной оценки образовательных результатов обучающихся;</li> <li>-знаниями о методах исследования функционального состояния обучающихся;</li> <li>-способами анализа полученных результатов и их оценки;</li> <li>-навыками объективной</li> </ul>

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
		<p>комплексной характеристики и прогноза спортивных достижений обучающихся;</p> <p>-навыками проведения диагностики обучающихся;</p> <p>- умением разрабатывать коррекционные мероприятия на основе полученных результатов диагностики;</p> <p>- способен прогнозировать физкультурно-спортивные достижения обучающихся;</p> <p>-навыками формирования ЗОЖ обучающихся;</p> <p>-умением использовать физкультурно-спортивные технологии в процессе преподавания физической культуры;</p> <p>- способами планирования и построения образовательного процесса по физической культуре с обучающимися различных возрастных групп.</p>
<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>ПК-2.3 Выбирает и</p>	<p>Знает:</p> <p>-технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств, здоровьесберегающие и рекреационно-оздоровительные технологии .</p> <p>-современные средства оценки образовательных результатов обучающихся;</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>-умеет оказывать консультативную</p>

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
	демонстрирует способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам воспитания, в том числе родителям детей с особыми образовательными потребностями	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

### Место дисциплины

Дисциплина включена в Предметно-методический модуль по профилю «Физическая культура» ОПОП ВО, обязательная часть. Дисциплина осваивается на 2 курсе.

### 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		
			Аудиторные занятия	лек. ц.		практ.	Аудиторные занятия	
2 курс, зимняя сессия								
1	Научно - теоретические основы плавания	36	2		34			
<b>ИТОГО по установочной сессии</b>		<b>36</b>	<b>2</b>		<b>34</b>			
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
<b>ИТОГО 2 курс летняя сессия</b>		<b>108</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>89</b>			
<b>Всего:</b>		<b>144</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>123</b>			

#### 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	Специальные научные знания, теоретические основы и

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	основы плавания	общие закономерности плавания. Свойства воды. Движение руками, ногами, дыхание. Анатомо-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)	<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>14баллов</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>				<b>31 – 60 б.</b>
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>				<b>20-40 б.</b>
<b>Суммарная оценка по дисциплине:</b> Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации				<b>51 – 100 б.</b>

#### 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 КГПИИ 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>654041, Кемеровская область - Кузбасс,</p>

Оборудование: тренажеры, шведские стенки, спортивный инвентарь (гантели, блины, штанги и др.).	Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
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 (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.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
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.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6

### 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
<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 брассом. 6. Совершенствование техники «брасс».	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. 9. Гигиеническое значение плавания. 10. Спортивное значение плавания. 11. Координация движений в плавании кролем на груди.	- 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 - Проплывание отрезка 50м способом баттерфляем с учетом техники плавания и поворота - Проплывание отрезка 50м способом брасс учетом техники плавания и поворота - 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. - Проплывание дистанции 50м любым из способов плавания с учетом времени.
<b>2. Прикладное плавание</b>		
<b>2.1 Обучение прикладному плаванию.</b> <b>2.2 Техника ныряния. Техника передвижения под водой.</b>	12. Оказание помощи пострадавшему в воде. 13. Анализ техники способов искусственного дыхания. 14. Анализ подготовительных упражнений для освоения с водой. 15. Обучение облегченным	

	<p>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>	
<b>3. Методика обучения плаванию</b>		
<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</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>

	и подвижности в суставах 39. Методика развития ловкости пловца. 40. Методы спортивной тренировки в плавании.	
<b>4. Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях</b>		
4.1 Организация и методика проведения занятий по плаванию в дошкольных учреждениях, в средней школе.	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 тренировки 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.	
<b>5. Основы спортивной тренировки в плавании</b>		
5.1 Задачи, методы и средства спортивной тренировки. Спортивный отбор в плавании.	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	

	<p>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>	
<b>6. Организация и проведение соревнований</b>		
<p>6.1 Правила соревнований по плаванию. Судейская коллегия по плаванию.</p> <p>6.2 Организация и проведение соревнований по плаванию в начальной школе и средней школе.</p>	<p>31. Положение о соревнованиях по плаванию.</p> <p>32. Правила проведения соревнований по плаванию.</p> <p>33. Судейская коллегия соревнований по плаванию.</p> <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