

**ФГБОУ ВО « Национальный государственный университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ
«Базовые виды двигательной деятельности: плавание»**

Профиль подготовки

Кафедра теории и методики плавания

2 курс 3 и 4 семестр, очная форма обучения

(20__/20__ учебный год)

<u>Базовый модуль</u>					
№ занятия	Посещаемость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/max	Накопительная «стоимость»/балл	Кол-во часов самостоятельной работы на подготовку к видам контроля
1	2	3	4	5	6
Третий семестр					
1		Лекция. Теория и методика учебной дисциплины «Плавание».			2
2		Лекция. Техника спортивных способов плавания.			2
3		Практическое занятие.* Понятие о технике спортивного плавания. Гидростатика и гидродинамика плавания. Подготовительные упражнения по освоению с водой.			
4		Практическое занятие. Техника и методика обучения плаванию способом кроль на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами.			
5		Практическое занятие. Техника и методика обучения плаванию кролем на спине Движения руками и дыхание. Общее согласование движений рук, ног и дыхания.			
6		Практическое занятие. Техника и методика обучения плаванию кролем на спине: Техника старта в способе кроль на спине.			
7		Практическое занятие.* Техника и методика обучения плаванию кролем на спине: Техника поворотов в способе кроль на спине. Особенности техники плавания и методики обучения плаванию способом кроль на спине спортсменов-пловцов различных нозологических групп.			
8		<u>1 – текущий контроль:</u> Выполнение практического норматива: оценка техники плавания, старта и поворота в плавании кролем на спине (дистанция 50м)	2/6	6	2
9		Практическое занятие. Общая			

		характеристика способа. Техника и методика обучения плаванию кролем на груди: положение тела и движения ногами.			
10		Практическое занятие. Техника и методика обучения плаванию кролем на груди: движения руками, общее согласование движений рук, ног и дыхания.			
11		Практическое занятие. Техника и методика обучения плаванию кролем на груди: старт			
12		Практическое занятие.* Техника и методика обучения плаванию кролем на груди: поворот Особенности техники плавания и методики обучения плаванию способом кроль на груди спортсменов-пловцов различных нозологических групп.			
13		<u>2 – текущий контроль:</u> Выполнение практического норматива: оценка техники плавания, старта и поворота в плавании кролем на груди (дистанция 50м)	2/6	12	2
14		Практическое занятие. Общая характеристика способа Техника и методика обучения плаванию брассом на груди: положение тела и движения ногами.			
15		Практическое занятие. Техника и методика обучения плаванию брассом на груди: движения руками, общее согласование движений рук, ног и дыхания.			
16		Практическое занятие. Техника и методика обучения плаванию брассом на груди: старт			
17		Практическое занятие. Техника и методика обучения плаванию брассом на груди: поворот Особенности техники плавания и методики обучения плаванию способом кроль на груди спортсменов-пловцов различных нозологических групп.			
18		<u>3 – текущий контроль:</u> Выполнение практического норматива: оценка техники плавания, старта и поворота в плавании брассом на груди (дистанция 50м)	2/6	18	2
19		Практическое занятие. Ознакомление с техникой и методикой обучения плаванию способом баттерфляй (дельфин).			
20		Практическое занятие.* Организация занятия в условиях плавательного бассейна, открытых водоемов. Особенности индивидуального и группового занятия Документы планирования.			
21		<u>1 рубежный контроль - Опрос по технике</u>	2/10	28	8

		плавания (кроль на спине, кроль на груди, брасс)			
Четвертый семестр					
22		Лекция. Прикладное плавание.			
23		Лекция. Методика обучения технике спортивных способов плавания.			
24		Практическое занятие. Совершенствование спортивных способов плавания, стартов и поворотов.			
25		Практическое занятие. Прикладные способы плавания: плавание на боку. Техника движений рук и ног.			
26		Практическое занятие. Прикладные способы плавания: плавание на боку. Согласование рук ног и дыхания.			
27		Практическое занятие. Прикладные способы плавания: плавание брасс на спине. Техника движений рук и ног.			
28		Практическое занятие. Прикладные способы плавания: плавание брасс на спине. Техника согласования движений рук, ног и дыхания.			
29		Практическое занятие. Техника и методика обучения транспортировке пострадавшего на воде: способом «морской захват», с утратой сознания			
30		Практическое занятие.* Техника и методика обучения транспортировке пострадавшего на воде способом спереди за челюсть.			
31		Практическое занятие.* Техника и методика обучения транспортировке пострадавшего на воде способом на спине «с поддержкой головы».			
32		Практическое занятие.* Техника и методика обучения освобождению от захватов в воде. Отработка техники транспортировки пострадавшего на воде.			
33		Практическое занятие. Оказание помощи уставшему товарищу. Особенности транспортировки людей с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалидов). Отработка техники транспортировки пострадавшего на воде, подготовка к сдаче ТК 1.			
34		Практическое занятие <u>4– текущий контроль:</u> Выполнение практического норматива: транспортировка пострадавшего на воде (дистанция 50м)	3/7	35	
35		Практическое занятие. Оказание помощи уставшему товарищу.			

36		Практическое занятие. Техника и методика обучения нырянию в длину с воды.			
37		Практическое занятие. Техника и методика обучения нырянию длину с борта бассейна.			
38		Практическое занятие. Повторение основ техники ныряния в длину, подготовка к сдаче ТК 2.			
39		5 – текущий контроль: Выполнение практических нормативов: ныряние в длину.	2/6	41	
40		Практическое занятие. Техника и методика обучения нырянию в глубину с поверхности воды.			
41		Практическое занятие. Техника и методика обучения нырянию в глубину в борта бассейна.			
42		Практическое занятие. Технология поиска утонувшего человека.			
43		6– текущий контроль: Выполнение практических нормативов: ныряние в глубину.	2/6	47	
44		Практическое занятие.* Способы и приемы искусственного дыхания. Непрямой массаж сердца. Признаки летального исхода.			
45		Практическое занятие Спасательные средства и способы их применения.			
46		Практическое занятие.* Особенности преодоления водных преград.			
47		Практическое занятие. Особенности помощи пострадавшему на воде в зимний период.			
48		Практическое занятие. 7 – текущий контроль: Выполнение практических нормативов: преодоление водных преград в одежде.	3/6	53	
49		Практическое занятие. Совершенствование спортивных способов плавания, стартов и поворотов.			
50		Практическое занятие. Особенности проведения соревнований по плаванию среди взрослых Совершенствование спортивных способов плавания, стартов и поворотов.			
51		Практическое занятие. Особенности проведения соревнований по плаванию среди детей. Правила судейства соревнований по плаванию. Совершенствование спортивных способов плавания, стартов и поворотов.			
52		Практическое занятие. Особенности судейства соревнований по плаванию.			

		Совершенствование спортивных способов плавания, стартов и поворотов.			
53		Практическое занятие.* Организация и проведение водных праздников в условиях крытого плавательного бассейна Выполнение практического норматива «Президентский тест» 25 м в/ст. Совершенствование спортивных способов плавания, стартов и поворотов.			
54		Практическое занятие.* Организация и проведение водных праздников в условиях открытых водоемов 8 – текущий контроль: выполнение скоростного норматива 50 м в/ст.	3/7	60	
2 – рубежный контроль(УМУ): тестирование			5/10	70	
Промежуточный контроль (ЭКЗАМЕН) может быть поставлен по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по итогам текущих и рубежных контролей			22/30	100,0	18
Итого за 3 и 4 семестр			50/100	100,0	36

* -занятия проводятся в интерактивной форме

Дополнительный модуль			
№ п.п.	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
1	По расписанию преподавателя.	Демонстрация техники плавания, старта и поворота в плавании кролем на спине (дистанция 50м).	6
2	По расписанию преподавателя.	Демонстрация техники плавания, старта и поворота в плавании кролем на груди (дистанция 50м).	6
3	По расписанию преподавателя.	Демонстрация техники плавания, старта и поворота в плавании брассом на груди (дистанция 50м).	6
4	По расписанию преподавателя.	Транспортировка пострадавшего на воде (дистанция 50м).	7
5	По расписанию преподавателя.	Выполнение практических нормативов: ныряние в длину.	6
6	По расписанию преподавателя.	Выполнение практических нормативов: ныряние в глубину.	6
7	По расписанию преподавателя.	Выполнение практических нормативов: преодоление водных преград в одежде.	6
8	По расписанию преподавателя.	Выполнение скоростного норматива 50 м в/ст.	7