

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«Национальный государственный Университет
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург»**

Кафедра теории и методики плавания

Рабочая программа дисциплины (модуля)

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА (ПЛАВАНИЕ)

Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

49.03.01- физическая культура и спорт

Направленность (профиль):
Менеджмент физической культуры и спорта

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения:
Очная/заочная

Санкт-Петербург, 2025

1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на II курсе, в течение 3 и 4 семестра по очной и заочной формам обучения. Вид промежуточной аттестации: 3 семестр – *зачет*, 4 семестр – *дифференцированный зачет*.

2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенций
Общепрофессиональные компетенции	
Планирование	ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей, занимающихся различного пола и возраста
Обучение и развитие	ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
Обеспечение безопасности	ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
ОПК-1.	ОПК-1.1. Знает: <ul style="list-style-type: none"> - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; - химический состав организма человека; - возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; - особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; - физиологические функции основных 	Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; <ul style="list-style-type: none"> - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - терминологию и классификацию в плавании. - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по плаванию; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств плавания; - правила и организация соревнований в плавании;

<p>органов и систем человека в возрастном и половом аспекте;</p> <ul style="list-style-type: none"> - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека в возрастном и половом аспекте; - физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; - физиологические и биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления; - анатомио-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств; - психологическую характеристику физического воспитания, спорта и двигательной рекреации; - основные понятия возрастной психологии, в том числе психологические особенности занимающихся старшего дошкольного, школьного возраста, взрослых и людей пожилого возраста; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основные и дополнительные формы занятий; - документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; - организацию деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы по физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, 	<ul style="list-style-type: none"> - способы оценки результатов обучения в плавании <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнополовых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по плаванию; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по плаванию с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по плаванию в зависимости от поставленных задач; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по плаванию. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анатомической терминологией, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - планировать занятия по плаванию; - планировать мероприятия оздоровительного характера с использованием средств плавания;
---	--

	<p>лыжном спорте;</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - правила и организация соревнований в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в ИВС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС; - виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС. <p>ОПК-1.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; – выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; – описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; 	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; - планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - определять задачи учебно-тренировочного занятия по ИВС; - подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по ИВС; - подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-тренировочных занятиях по ИВС в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся; 	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> - раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - планировать содержание учебно-тренировочных занятий по ИВС с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий. <p>ОПК-1.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека; - планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС; - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. 	
ОПК-3.	<p>ОПК-3.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю и современное состояние гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжного спорта как базовых видов спорта; - воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю и современное состояние плавания, место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды плавания как базового вида спорта; - воспитательные возможности занятий плаванием; - терминологию плавания; - средства плавания и возможностей их применения в физкультурноспортивной и социальной деятельности; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики

<p>подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения гимнастическим упражнениям; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений; - основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); - методики обучения технике легкоатлетических упражнений; - методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; - правила и организацию соревнований в легкой атлетике; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики; - основы техники способов передвижения на лыжах; - методики обучения способам передвижения на лыжах; - методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта; - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; -методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; -методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; - средства спортивных и подвижных игр и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения спортивным и подвижным играм; - терминологию спортивных и подвижных</p>	<p>обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; -методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания; Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию плавания; - распределять на протяжении занятия средства плавания с учетом их влияния на организм занимающихся; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в плавании; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольноизмерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств плавания; - - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений плавания; -контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств плавания; - оценивать качество выполнения упражнений в плавании и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в плавании, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по плаванию; Имеет опыт:- проведением комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;</p>
--	---

	<p>игр; - способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для выполнения спортивных и подвижных игр; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных и подвижных игр; - организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях; - организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях; - способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры; - способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.</p> <p>ОПК-3.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте; - использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС); - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и</p>	<p>- владеть техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;</p> <p>- участвовать в судействе соревнований по плаванию.</p>
--	---	--

	<p>контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; -контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр, плавания, лыжной подготовки; - оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике, легкой атлетике, плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжному спорту; - использовать существующие методики проведения соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по гимнастике, легкой атлетике, спортивным и подвижным играм, лыжным гонкам и лыжной подготовке; - проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; - анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся; - анализировать</p>	
--	---	--

эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - формировать основы физкультурных знаний; - нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.

ОПК-3.3. Имеет опыт: - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов, гимнастическим стилем исполнения гимнастических упражнений; - владения техникой видов легкой атлетики на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов; - владения техникой двигательных действий спортивных игр и содержания действия подвижной игры; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики; - проведения фрагмента занятия по легкой атлетике по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; - составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр и подбору подвижной игры с учетом возраста и контингента занимающихся; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств подвижных и спортивных игр; - участия в судействе соревнования по легкой атлетике, плаванию, лыжной подготовке; - проведения фрагмента физкультурноспортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств гимнастики, подвижных и спортивных игр с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий

	активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.	
ОПК-7.	<p>ОПК-7.1 Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - основные разделы гигиенической науки и их содержания; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; - приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.); - санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - этиологию и патогенез заболеваний различных органов и систем; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины</p>	<p>Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - санитарногигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям плаванием, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий плаванием; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств плавания; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по плаванию; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по плаванию; - особенности занятий плаванием с учащимися различных медицинских групп.</p>

<p>травматизма в процессе занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - особенности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп; - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях ИВС; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по ИВС.</p> <p>ОПК-7.2. Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала; -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; - распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью; - осуществлять</p>	<p>Умеет: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); -проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; - - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по плаванию; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по плаванию. <p>Имеет опыт: - использовать специальную аппаратуру и инвентарь;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оказывать первую помощь при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проводить инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; - обеспечить безопасность при проведении учебно-тренировочного занятия по плаванию; - обеспечить безопасность проведения учебных и дополнительных занятий: профилактикой травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарногигиенических
--	---

	<p>контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по ИВС; - выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.</p> <p>ОПК-7.3. Имеет опыт: - измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях; - использования специальной аппаратуры и инвентаря; - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; - составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по ИВС; - обеспечения безопасности проведения</p>	<p>норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечить безопасность проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся.</p>
--	---	---

	<p>учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся.</p>	
--	---	--

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

очная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры							
			1	2	3	4	5	6	7	8
Контактная работа преподавателей с обучающимися		60			30	30				
В том числе:										
Занятия лекционного типа		4			2	2				
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		56			28	28				
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)		12			6	6				
Самостоятельная работа студента										
Общая трудоемкость	часы	72			36	36				
	зачетные единицы	2			1	1				

заочная форма обучения

Вид учебной работы		Всего часов	семестры								
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися		12			6	6					
В том числе:											
Занятия лекционного типа		-			-	-					
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, лабораторные работы)		12			6	6					
Промежуточная аттестация (зачет, дифференцированный зачет)		8			4	4					
Самостоятельная работа студента		52			26	26					
В том числе:											
Выполнение контрольной работы						20					
Общая трудоемкость	часы	72			36	36					
	зачетные единицы	2			1	1					

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Тема	Содержание	Результаты обучения в виде «знать, уметь, владеть»
1.	Теория и методика учебной дисциплины «Плавание». Плавание, как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания	Историческая справка о возникновении и развитии плавания. Теория и методика учебной дисциплины «Плавание». Определение предмета «плавание» и его содержание. Классификация и терминология. Спортивное, оздоровительное, воспитательное и прикладное значение плавания, его место в системе физического	ОПК-1.1. Знает: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения; - положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; - терминологию и классификацию в плавании.

		<p>воспитания, показания и противопоказания занятий плаванием, организация занятий, правила поведения в бассейне, зачетные и экзаменационные требования, правила написания контрольных работ. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях плаванием.</p>	<p>ОПК-3.1. Знает: - историю и современное состояние плавания, место и значение в физической культуре, науке и образовании;</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение и виды плавания как базового вида спорта; - воспитательные возможности занятий плаванием; - терминологию плавания; - средства плавания и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;
2.	<p>Основы техники плавания. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов и методика обучения</p>	<p>Основы техники плавания. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Методика обучения: этапы обучения, коррекция двигательных движений при обучении, методы и способы исправления ошибок. Формирование автоматизированного движения и способности изменять технику отдельных элементов в зависимости от внешних условий.</p>	<p>ОПК-1.2. Умеет: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастнополовых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности; - описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом; - повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; - поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; <p>ОПК-3.1. Знает: - основы техники способов плавания и прикладного плавания; - методики обучения способам плавания; - методики развития физических качеств средствами плавания; - методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; - методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания;</p> <p>ОПК-3.2. Умеет: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности

			<p>терминологию плавания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - распределять на протяжении занятия средства плавания с учетом их влияния на организм занимающихся; - показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в плавании; - использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств плавания; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений плавания; - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств плавания; - оценивать качество выполнения упражнений в плавании и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в плавании, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по плаванию; <p>ОПК-3.3. Владеет:- проведением комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеет техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - участие в судействе соревнований по плаванию.
3	Прикладное плавание	<p>Характеристика прикладного плавания. Техника прикладных способов плавания (брасс на спине, плавание на боку), техника ныряния в длину и глубину. Методика обучения. Транспортировка пострадавшего на воде. Оказание доврачебной помощи. Организация спасательной службы, виды утопления, искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Ныряние в длину и глубину, способы,</p>	<p>ОПК-1.2. Умеет: - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по плаванию;</p> <ul style="list-style-type: none"> - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по плаванию с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по плаванию в зависимости от поставленных задач; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по плаванию. <p>ОПК-3.2. Умеет: организовывать группу занимающихся в зависимости от</p>

		<p>применяемые при нырянии и транспортировке пострадавшего. Правила безопасности при нырянии. Переправы вплавь с подручными и без подручных средств. Правила соревнований по спортивному плаванию.</p>	<p>поставленных задач для безопасного выполнения упражнений плавания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств плавания; - оценивать качество выполнения упражнений в плавании и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в плавании, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по плаванию; <p>ОПК-3.3. Владеет:- проведением комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеет техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - участие в судействе соревнований по плаванию. <p>ОПК-7.1 Знает: - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям плаванием, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий плаванием; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств плавания; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по плаванию; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по плаванию; - особенности занятий плаванием с учащимися различных медицинских групп. <p>ОПК-7.3. Имеет опыт: - использования специальной аппаратуры и инвентаря;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической
--	--	--	--

			<p>культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечения безопасности при проведении учебнотренировочного занятия по плаванию; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарногигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурноспортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся.
4	Организация работы по плаванию	<p>Работа по плаванию в детских и спортивных лагерях, в общеобразовательных школах (в младшем, среднем и старшем возрастах). Особенности работы в группах здоровья, плавание, как средство реабилитации. Спортивные сооружения для занятий плаванием. Содержание урока по плаванию. Судейство соревнований по плаванию.</p>	<p>ОПК-1.1. Знает: - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по плаванию;</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств плавания; - правила и организация соревнований в плавании; - способы оценки результатов обучения в плавании. <p>ОПК-1.3. Имеет опыт: - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирования занятий по плаванию; - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств плавания; <p>ОПК-7.1 Знает: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены;</p> <ul style="list-style-type: none"> - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - санитарногигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором; - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными

			<p>для здоровья детей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - санитарно-гигиенические требования к занятиям плаванием, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий плаванием; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств плавания; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по плаванию; - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по плаванию; - особенности занятий плаванием с учащимися различных медицинских групп. <p>ОПК-7.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий); - проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах; - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений; - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждений; - осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом; - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;
--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по плаванию; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по плаванию.
--	--	--	---

4.2 СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ **ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

ЗАНЯТИЯ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

<i>№ темы</i>	<i>Содержание лекций</i>	<i>Кол-во часов</i>
	3 семестр	
1.	Лекция 1. Введение в Водные виды спорта. Теория и методика учебной дисциплины «Плавание». Основы техники спортивных способов плавания.	2
	Итого	2
	4 семестр	
2	Лекция 1. Прикладное плавание. Методика обучения технике прикладных способов плавания.	2
	Итого	2

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

<i>№ темы</i>	<i>Содержание занятий семинарского типа</i>	<i>Кол-во часов</i>
	3 семестр	
1	Практическое занятие на воде 1 Проверка плавательной подготовленности. Упражнения по ознакомлению с физическими свойствами воды. Техника и методика обучения плаванию способом кроль на спине и его прикладное значение	2
1	Практическое занятие на воде 2 Техника и методика обучения плаванию способом кроль на спине, движения ногами и руками	2
2	Практическое занятие на воде 3 Техника и методика обучения плаванию способом кроль на спине движения ногами, руками, согласование с дыханием	2
2	Практическое занятие на воде 4 Техника и методика обучения плаванию кролем на спине: обучение старту и повороту <u>1 – текущий контроль:</u> Оценка техники плавания способом кроль на спине (50 м).	2
2	Практическое занятие на воде 5 Техника и методика обучения плаванию способом кроль на груди и его прикладное значение	2
2	Практическое занятие на воде 6 Техника и методика обучения плаванию способом кроль на груди движения ногами и руками.	2
2	Практическое занятие на воде 7 Техника и методика обучения плаванию способом кроль на груди движения ногами, руками, согласование с дыханием	2
2	Практическое занятие на воде 8 Техника и методика обучения плаванию способом кроль на груди, движения ногами, руками, согласование с дыханием	2
2	Практическое занятие на воде 9 Техника и методика обучения плаванию кролем на груди: обучение старту и повороту. <u>2 – текущий контроль</u> Оценка техники плавания способом кроль на груди (50 м).	2

2	Практическое занятие на воде 10 Техника и методика обучения плаванию способом брасс движения ногами и руками	2
2	Практическое занятие на воде 11 Техника и методика обучения плаванию способом брасс, движения ногами, руками, согласование с дыханием	2
2	Практическое занятие на воде 12 Техника и методика обучения плаванию способом брасс: обучение старту и повороту. <u>3 – текущий контроль</u> Оценка техники плавания брассом (50 м).	2
2	Практическое занятие на воде 13 Ознакомление с техникой и методикой обучения плаванию способом дельфин. 4 - Текущий контроль- дистанционное плавание в течение 15 минут	2
2	Практическое занятие на воде 14 <u>5 - Текущий контроль</u> - Проплыwanie дистанции 50 м любым способом плавания на время сдачи норматива ВФСК ГТО.	2
	<u>1- Рубежный контроль: Тестирование</u>	
	<u>2-Рубежный контроль (УМУ) - тестирование</u>	
	<u>Итого</u>	28
	4 семестр	
3	Практическое занятие 1 Прикладные способы плавания: плавание на боку. Изучение техники движения ногами в способе плавания на боку.	2
3	Практическое занятие 2 Изучение техники движения руками в способе плавания на боку.	2
3	Практическое занятие 3 Изучение техники согласования движений ногами и руками в способе плавания на боку.	2
3	Практическое занятие 4 Прикладные способы плавания: плавание брасс на спине. Изучение движений ног при плавании брассом на спине.	2
3	Практическое занятие 5 Изучение согласования рук и ног при плавании брассом на спине. <u>1- текущий контроль:</u> Выполнение практического норматива техника плавания на боку (50 м).	2
3	Практическое занятие 6 Нырание в длину. Техника различных способов передвижения под водой	2
3	Практическое занятие 7 Нырание в глубину. Техника различных способов погружения под воду.	2
3	Практическое занятие 8 нырание в длину <u>2- текущий контроль:</u> Выполнение практического норматива. Демонстрация техники нырания в глубину. Способы транспортировки пострадавшего на воде.	2
3	Практическое занятие 9 Способы транспортировки пострадавшего на воде.	2
3	Практическое занятие 10 Способы транспортировки пострадавшего на воде.	2
3	Практическое занятие 11 Способы транспортировки пострадавшего на воде.	2
3	Практическое занятие 12 Оказание помощи пострадавшему на воде, оказание доврачебной помощи пострадавшему на воде, способы и приемы искусственного дыхания <u>3- Текущий контроль:</u> Выполнение практического норматива транспортировка пострадавшего на воде (50 м).	2
4	Практическое занятие 13	2

	Планирование и организация учебной работы по плаванию. Организация и проведение занятий по плаванию в учреждениях различного уровня. 4 -Текущий контроль: Выполнение практического норматива «дистанционное плавание» прикладным способом плавания (15мин).	
4	Практическое занятие 14 Подготовка и проведение соревнований по плаванию. 5- Текущий контроль: Сдача дистанции 50 м любым спортивным способом плавания, с учетом времени.	2
4	1- Рубежный контроль: Написание конспекта урока по обучению плаванию.	
	2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование	
	Итого	28

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание занятий семинарского типа	Кол-во часов
	3 семестр	
2	Практическое занятие №1: Проверка плавательной подготовленности группы. Упражнения по освоению с водой. Техника и методика обучения способу плавания кроль на груди. Текущий контроль (ТК-1) Оценка техники проплывания 50м кролем на груди	2
2	Практическое занятие №2: Техника и методика обучения способу плавания кроль на спине Текущий контроль (ТК-2). Оценка техники проплывания 50м кролем на спине	2
2	Практическое занятие №3 Техника и методика обучения способу плавания брасс, стартам и поворотам. Текущий контроль (ТК-3). Проплывание 15 мин без остановки на оценку	2
	Контрольная работа в виде реферата	
	1- рубежный контроль - тестирование	
	ИТОГО	6

№ темы	Содержание занятий семинарского типа	Кол-во часов
	4 семестр	
2.	Практическое занятие №1 Техника и методика обучения прикладному плаванию Техника плавания способом на боку и брасс на спине. Текущий контроль (ТК-1). Оценка техники проплывания 50м, брасс на груди	2
3	Практическое занятие №2 Техника и методика обучения нырянию в длину, глубину и транспортировке пострадавшего на воде. Текущий контроль (ТК-2). Ныряние в длину. Текущий контроль (ТК-3) Транспортировка пострадавшего на воде избранным способом	2
4	Практическое занятие №3 Обеспечение техники безопасности на занятиях плаванием Использование плавания в рекреационной деятельности Организация и проведение соревнований по плаванию. Текущий контроль (ТК-4). Проплывание 50 м избранным способом с учётом времени	2
	Контрольная работа Написание конспекта урока по обучению плаванию.	
	1- рубежный контроль - тестирование	
	ИТОГО	6

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, необходимый для освоения дисциплины (модуля):

ОСНОВНАЯ:

1. Абытова, Ж.Р. Теория и методика обучения плавания : учебник / Ж.Р. Абытова, Я.З. Файзиев. — Бухара : Камолот, 2023. — 268 с. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
2. Ериков, В.М. Теория и методика спортивного и оздоровительного плавания : учебное пособие / В.М. Ериков, А.А. Никулин, Т.В. Иванникова ; Рязанский государственный университет им. С.А. Есенина. — Санкт-Петербург : Лань, 2025. — 244 с. : ил.
3. Савельева, О.Ю. Теория и методика обучения плаванию : учебное пособие / О.Ю. Савельева, В.Ю. Карпов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Кнорус, 2022. — 330, [1] с. : цв. ил.
4. Спортивная дисциплина плавание в тренировочном процессе многоборцев : учебное пособие / М. В. Габов, А. В. Зюкин, О. Е. Понимасов, А. М. Фокин ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена (РГПУ), 2023. — 156 с. : табл., ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=718813>
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание : учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева, Е. С. Жукова, М. Д. Бакшеев ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. — 120 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483291>

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Гребенников, А. М. Теоретические основы дисциплины «ТиМОБВС: плавание». Часть 1 : учебное пособие / А. М. Гребенников. — Волгоград : ВГАФК, 2015. — 85 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/157977>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Гребенников, А. М. Теоретические основы дисциплины «ТиМОБВС: плавание» (часть 2) : учебное пособие / А. М. Гребенников. — Волгоград : ВГАФК, 2016. — 40 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/158059>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Гречанов, П. Б. Физическая культура. Плавание способом брасс : учебное пособие / П. Б. Гречанов, М. В. Зуева, Т. А. Ходакова. — Новосибирск : НГТУ, 2016. — 43 с. — ISBN 978-5-7782-3132-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/118476>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
4. Козлов, А.В. Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании : учебное пособие / А.В. Козлов ; Министерство спорта Российской Федерации ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : [б. и.], 2014. — 134 с.: ил. — Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ.
5. Начальное обучение спортивным способам плавания в вузах : учебное пособие / сост. А. С. Ямпольский, А. И. Антипенко, Н. С. Кузнецова, А. Ю. Шредер [и др.]. — Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2019. — 128 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575846>
6. Плавание : учебник для вузов / под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/564748>
7. Плавание : учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 288, [1] с. : ил.

8. Плавание. Кроль на груди : учебное пособие / М. В. Зуева, С. Н. Герасимов, А. К. Зырянова, П. Б. Гречанов. — Новосибирск : НГТУ, 2020. — 86 с. — ISBN 978-5-7782-4123-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/152334>. — Режим доступа: для авториз. пользователей.
9. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учебник / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко [и др.] ; под редакцией А. А. Литвинова. — 2-е изд., стер. — Москва : Академия, 2014. — 267, [1] с. : ил. — (Высшее образование) (Бакалавриат). — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.

6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», необходимый для освоения дисциплины (модуля):

Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>

ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru/>

ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <https://biblioclub.ru/>

ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/>

ЭБС «Рукопт» <https://lib.rucont.ru/>

Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>

Российская Государственная Библиотека <https://www.rsl.ru/>

Российская Национальная Библиотека <https://nlr.ru/>

РИНЦ https://elibrary.ru/project_risc.asp

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>

Состав программного обеспечения:

Операционные системы:

Windows 10 Pro/Windows 10 Pro for Workstations

Windows 7 Professional

Windows Vista – МАК

ОС РОСА "КОБАЛЬТ" десктоп

Офисные пакеты приложений:

Office 2016 for Mac Standard

Office Professional Plus 2013

Office Standard 2016

Мой офис (отечественное ПО, нужно его везде писать)

Браузеры:

Google Chrome

Opera

Mozilla Firefox

Chromium

Internet Explorer

Yandex.Browser

Safari

Pale Moon

Microsoft Edge

Архиваторы:

7zip

Программы просмотра PDF:

Adobe Acrobat Reader

Foxit Reader

Sumatra PDF

Связь:

Skype

Распознавание текста и конвертирование файлов:

Abby fine reader Professional 12

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Бассейн длиной 25 или 50 м, глубиной в мелкой части не менее 1,2 м и в глубокой не менее 1,8 м со стартовыми тумбочками, инвентарь для обучению плаванию (плавательные доски, палки, поплавок для ног, ласты, лопатки, спасательный круг, конец Александра, шары Суслова, шест для тренера, спасательный багор, манекен для прикладного плавания с изменяемой плавучестью, тренажер для обучения навыкам сердечно-легочной реанимации), видеозаписывающая аппаратура. Специализированная аудитория, оснащённая мультимедийными средствами и выходом в Интернет. Изучение дисциплины осуществляется с применением мультимедийных средств обучения и Интернет-ресурсов, а также методов активного обучения.

- учебная аудитория кафедры ТиМ плавания с мультимедийным оборудованием (ноутбук с необходимым программным обеспечением, в том числе, проектор, экран), компьютер с доступом в интернет, телевизор, DVD кассеты и компакт-диски с видеозаписями соревнований и другого учебного материала, цифровая видеокамера, фотоаппарат.

программное обеспечение: Power Point, Statgraphics, AutoCad, movie edit pro 2002, Video Capture Card;

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы медицинские	штук	2
2.	Доска для плавания	штук	20
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Колокольчик судейский	штук	10
5.	Лопатки для плавания	пар	20
6.	Мяч ватерпольный	штук	5
7.	Поплавки-вставки для ног	штук	50
8.	Пояс с пластиной для увеличения нагрузки воды	штук	20
9.	Свисток	штук	4
10.	Секундомер	штук	4
11.	Скамейка гимнастическая	штук	6
12.	Термометр для воды	штук	2

Автор-разработчик _____
(подпись)

Герасимова Ю. С. к.п.н. доцент ТиМ плавания _____
(ФИО, ученое звание, ученая степень, должность)