

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Владимирский государственный университет
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
(ВлГУ)**

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института
А.В. Гадалов
« 31 » августа 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПЛАВАНИЯ»

Направление подготовки / специальность **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки **«Физическая культура»**

Владимир
2021

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель освоения дисциплины - формирование у студентов систематизированных знаний в области теории и методики плавания; овладение техникой спортивного плавания; приобретение необходимых знаний, умений и навыков для ведения самостоятельной, в том числе оздоровительной и массовой, организационной работы по плаванию.

Задачи курса:

- ✓ изучить историю возникновения и перспективы развития плавания, терминологию;
- ✓ освоить теоретические знания, практические умения, навыки организации и проведения мероприятий по плаванию с различными категориями населения и рационального применения на практике с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития, физической подготовленности занимающихся, а также имеющихся условий для занятий;
- ✓ способствовать формированию должного уровня физической подготовленности, необходимой для занятий плаванием.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Теория и методика плавания» относится к вариативной части. Дисциплина опирается на знания предметов Основной образовательной программы среднего (полного) общего образования: «Физическая культура», «ОБЖ».

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения ОПОП (компетенциями и индикаторами достижения компетенций)

Формируемые компетенции (код, содержание компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине, в соответствии с индикатором достижения компетенции		Наименование оценочного средства
	Индикатор достижения компетенции (код, содержание индикатора)	Результаты обучения по дисциплине	
ОПК -2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	ОПК.2.1. Осуществляет разработку программ отдельных учебных предметов, в том числе программ дополнительного образования (согласно освоенному профилю (профилям) подготовки)	Знает: как осуществлять разработку программ отдельных учебных предметов, в том числе программ дополнительного образования (согласно освоенному профилю (профилям) подготовки). Умеет: разрабатывать программу развития универсальных учебных действий средствами преподаваемой(-ых)	Тестовые вопросы
	ОПК.2.2. Демонстрирует умение разрабатывать программу развития универсальных учебных		

	<p>действий средствами преподаваемой(-ых) учебных дисциплин, в том числе с использованием ИКТ</p> <p>ОПК.2.3. Демонстрирует умение разрабатывать планируемые результаты обучения и системы их оценивания, в том числе с использованием ИКТ (согласно освоенному профилю (профилям) подготовки)</p>	<p>учебных дисциплин, в том числе с использованием ИКТ</p> <p>Владеет: умение разрабатывать планируемые результаты обучения и системы их оценивания, в том числе с использованием ИКТ (согласно освоенному профилю (профилям) подготовки)</p>	
<p>ОПК -3</p> <p>Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями образовательных стандартов</p>	<p>ОПК.3.1. Умеет определять и формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС.</p>	<p>Знает: цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС.</p> <p>Умеет: применять различные приемы мотивации и рефлексии при организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.</p>	<p>Тестовые вопросы</p>
	<p>ОПК.3.2. Применяет различные приемы мотивации и рефлексии при организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.</p>	<p>Владеет: методами, приемами и средствами организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.</p>	
	<p>ОПК.3.3. Применяет формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.</p>	<p>Владеет: методами, приемами и средствами организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.</p>	
<p>ОПК – 5</p> <p>Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении</p>	<p>ОПК.5.1. Формулирует образовательные результаты обучающихся в рамках учебных предметов согласно освоенному (освоенным) профилю (профилям) подготовки.</p>	<p>Знает: как формулировать образовательные результаты обучающихся в рамках учебных предметов согласно освоенному (освоенным) профилю (профилям) подготовки.</p> <p>Умеет: осуществлять отбор диагностических средств, форм контроля и оценки сформированности образовательных</p>	<p>Тестовые вопросы</p>
	<p>ОПК.5.2. Осуществляет отбор диагностических средств, форм контроля и оценки сформированности</p>		

	образовательных результатов обучающихся.	результатов обучающихся.	
	ОПК.5.3. Применяет различные диагностические средства, формы контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся и формулирует выявленные трудности в обучении	Владеет: методикой применения различных диагностических средств, форм контроля и оценками сформированности образовательных результатов обучающихся и формулирует выявленные трудности в обучении	
ПК – 2 Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	ПК.2.1. Демонстрирует знание современных методов и технологий воспитания	Знает: современные методы и технологии воспитания	тест
	ПК.2.2. Способен проектировать воспитательную среду с учетом возрастных особенностей обучающихся	Умеет: проектировать воспитательную среду с учетом возрастных особенностей обучающихся	
	ПК.2.3. Способен осуществлять системную и целенаправленную воспитательную деятельность средствами преподаваемого учебного предмета	Владеет: способностью осуществлять системную и целенаправленную воспитательную деятельность средствами преподаваемого учебного предмета	
ПК – 4 Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов	ПК.4.1. Формулирует личностные, предметные и метапредметные результаты обучения по своему учебному предмету	Знает: закономерности формирования личностных, предметных и метапредметных результатов обучения по своему учебному предмету.	реферат
	ПК.4.2. Применяет современные методы формирования развивающей образовательной среды	Умеет: применять современные методы формирования развивающей образовательной среды	
	ПК.4.3. Создает педагогические условия для формирования развивающей образовательной среды	Владеет: методикой создания педагогических условий для формирования развивающей образовательной среды	
ПК – 5 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	ПК.5.3.1. Демонстрирует знание здоровьесберегающих образовательных технологий	Знает: здоровьесберегающие образовательные технологии; основы психолого - педагогического контроля учебного процесса;	реферат
	ПК.5.2. Мотивирует участников образовательного процесса к сбережению нравственного и физического здоровья	методику развития физических качеств - средствами плавания;	
	ПК.5.3. Осуществляет отбор методов и технологий	Умеет: применять психолого-педагогического контроль; показывать	

	обучения, направленных на охрану жизни и здоровья, обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	образцово и наглядно выполнение упражнений; подбирать методику проведения занятий по плаванию с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей, интересов обучающихся, занимающихся. Владеет: техникой видов плавания на уровне выполнения контрольных нормативов.	
ПК – 6 Способен проектировать содержание образовательных программ и их элементов	ПК.6.1. Способен формировать и реализовывать программы развития универсальных учебных действий	Знает: нормы и правила безопасной организации и проведения занятий по плаванию с различными категориями населения; технологию планирования занятий различной направленности; средства и методы технико-тактической подготовки в плавании. Умеет: определять задачи учебно-тренировочных занятий, подбирать величину тренировочной нагрузки. Владеет: опытом участия в судействе соревнований по плаванию; терминологией по плаванию;	тест
	ПК.6.2. Демонстрирует знание содержания образовательных программ по своей дисциплине		
	ПК.6.3. Способен проектировать образовательные программы различных уровней и элементы образовательных программ в своей предметной области		

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

Тематический план
форма обучения – очная

№ п/п	Наименование тем и/или разделов/тем дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Контактная работа обучающихся с педагогическим работником				Самостоятельная работа	Формы текущего контроля успеваемости, форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	в форме практической		
1.	Техника безопасности на воде, оказание первой доврачебной помощи пострадавшему на воде. История возникновения плавания.	1	1	2				4	
2.	Обучение базовым двигательным действиям и навыкам (подводящие упражнения, обучение дыхания в воде).	1	2		2				
3.	Общая характеристика, особенности и классификация плавания.	1	3	2				4	
4.	Обучение технике плавания способом кроль на груди.	1	4,5	2	2			6	
5.	Сдача контрольных нормативов (50 м вольным стилем)	1	6		2				рейтинг-контроль 1
6.	Обучение технике плавания способом кроль на спине.	1	7,8	2	2			6	
7.	Обучение технике плавания способом брасс.	1	9,10	2	2			6	
8.	Обучение технике плавания способом баттерфляй.	1	11,12	2	2			6	рейтинг-контроль 2

9.	Техническая и тактическая подготовка пловца.	1	13	2			4	
10.	Техника и методика обучения прикладному плаванию.	1	14, 15	2	2		4	
11.	Организация и проведение соревнований по плаванию.	1	16, 17	2	2		5	
12.	Сдача контрольных нормативов (100 м комплексное плавание)	1	18		2			рейтинг-контроль 3
Всего за 1 семестр				18	18		45	экзамен (1 семестр, 27 ч.)
Итого по дисциплине				18	18		45	экзамен (1 семестр, 27 ч.)

Содержание лекционных занятий по дисциплине

Тема 1. Техника безопасности на воде, оказание первой доврачебной помощи пострадавшему на воде. История возникновения плавания.

Содержание темы.

Оказание первой помощи на воде. Транспортировка утопающего. Оказание первой доврачебной помощи на суше. Сердечно-легочная реанимация при утоплении. Возникновение и история развития плавания в России. Возникновение и история развития плавания за рубежом.

Тема 2. Общая характеристика, особенности и классификация плавания.

Содержание темы.

Плавание как физическое действие. Плавание как учебный предмет. Виды плавания. Способы спортивного плавания. Существенные особенности плавания. Задачи плавания.

Тема 3. Обучение технике плавания способом кроль на груди.

Содержание темы.

Положение тела и общая характеристика способа. Угол атаки. Характеристика способа плавания кроль на груди. Дыхание в плавании кроль на груди. Движение ног в плавании кроль на груди. Разновидности плавания кроль на груди. Движение рук в плавании кроль на груди. Траектория движения рук.

Тема 4. Обучение технике плавания способом кроль на спине.

Содержание темы.

Положение тела и общая характеристика способа. Угол атаки. Характеристика способа плавания кроль на спине. Дыхание в плавании кроль на спине. Движение ног в плавании кроль на спине. Движение рук в плавании кроль на спине. Траектория движения рук.

Тема 5. Обучение технике плавания способом брасс.

Содержание темы.

Положение тела и общая характеристика способа. Угол атаки. Характеристика способа плавания брасс. Дыхание в плавании способом брасс. Движение ног в плавании способом брасс. Разновидности техники плавания способом брасс. Движение рук в плавании способом брасс. Траектория движения рук.

Тема 6. Обучение технике плавания способом баттерфляй

Содержание темы.

Положение тела и общая характеристика способа. Угол атаки. Характеристика способа плавания баттерфляй. Дыхание в плавании способом баттерфляй. Движение ног в плавании способом баттерфляй. Разновидности техники плавания способом баттерфляй. Движение рук в плавании способом баттерфляй. Траектория движения рук.

Тема 7. Техническая и тактическая подготовка пловца.

Содержание темы.

Техническое мастерство спортсмена. Тактическая подготовленность спортсмена. Основные варианты тактического прохождения дистанции. Активная тактика. Пассивная тактика. Тактика спуртов.

Тема 8. Техника и методика обучения прикладному плаванию.

Содержание темы.

Виды прикладного плавания. Способы прикладного плавания. Техника плавания на боку, брассом на спине, кролем на груди без выноса рук. Техника ныряния в длину и глубину. Приемы, облегчающие задержку дыхания.

Тема 9. Организация и проведение соревнований по плаванию.

Содержание темы.

Типы соревнований в спортивном плавании. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Подготовка к соревнованиям. Техническая заявка на соревнования. Судейская коллегия. Правила прохождения дистанций.

Содержание практических занятий по дисциплине

Тема 1. Обучение базовым двигательным действиям и навыкам (подводящие упражнения, обучение дыхания в воде).

Содержание темы.

Упражнения для освоения с водой. Ходьба и бег по дну в различных направлениях. Выпрыгивания из воды. Погружение в воду. Выдохи в воду. Упражнения для изучения техники плавания.

Тема 2. Обучение технике плавания способом кроль на груди.

Содержание темы.

Положение тела в воде. Угол атаки. Дыхание в плавании кроль на груди. Движение ног в плавании кроль на груди. Разновидности плавания кроль на груди. Движение рук в плавании кроль на груди. Траектория движения рук. Согласования движений рук и ног. Согласования движений рук, ног и дыхания.

Тема 3. Сдача контрольных нормативов (50 м вольным стилем).

Содержание темы.

Сдача контрольного норматива по плавания (Норма ГТО)

Тема 4. Обучение технике плавания способом кроль на спине.

Содержание темы.

Положение тела в воде. Угол атаки. Дыхание в плавание кроль на спине. Движение ног в плавание кроль на спине. Движение рук в плавание кроль на спине. Траектория движения рук. Согласования движений рук и ног. Согласования движений рук, ног и дыхания.

Тема 5. Обучение технике плавания способом брасс.

Содержание темы.

Положение тела в воде. Угол атаки. Дыхание в плавание способом брасс. Движение ног в плавание способом брасс. Разновидности техники плавания способом брасс. Движение рук в плавание способом брасс. Траектория движения рук. Согласования движений рук и ног. Согласования движений рук, ног и дыхания.

Тема 6. Обучение технике плавания способом баттерфляй.

Содержание темы.

Положение тела в воде. Угол атаки. Дыхание в плавание способом баттерфляй. Движение ног в плавание способом баттерфляй. Разновидности техники плавания способом баттерфляй. Движение рук в плавание способом баттерфляй. Траектория движения рук. Согласования движений рук и ног. Согласования движений рук, ног и дыхания.

Тема 7. Техника и методика обучения прикладному плаванию.

Содержание темы.

Техника плавания на боку. Брассом на спине. Кролем на груди без выноса рук. Техника ныряния в длину и глубину. Приемы, облегчающие задержку дыхания. Приемы, облегчающие ныряние.

Тема 8. Организация и проведение соревнований по плаванию.

Содержание темы.

Подготовка к соревнованиям. Техническая заявка на соревнования. Правила прохождения дистанций.

Тема 9. Сдача контрольных нормативов (100 м комплексное плавание).

Содержание темы.

Сдача контрольного норматива 100 м комплексное плавание – на технику.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Текущий контроль успеваемости

Рейтинг – контроль 1

1. История развития плавания в Древней Греции.
2. Плавание в СССР.

3. Плавание как учебная дисциплина.
4. Прикладное значение плавания.
5. Классификация плавания.
6. Спортивное значение плавания.
7. Техника безопасности на воде.
8. Оздоровительное значение плавания.
9. Подводящие упражнения к занятиям по плаванию.
10. Методика обучения дыханию в воде.

Оценивается уровень физической подготовленности занимающихся (таблица).

Тест	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Плавание на 50 м (мин. с.)	1.00	1.07	1.15	1.20	1.25	0.50	0.55	1.00	1.05	1.10

Рейтинг – контроль 2

1. Понятие о технике плавания.
2. Физические свойства воды.
3. Гидростатическое равновесие тела пловца.
4. Силы реакции воды при движении тела.
5. Методика обучения дыханию при плавании кроль на груди.
6. Методика обучения движению ног при плавании кроль на груди.
7. Методика обучения движению рук при плавании кроль на груди.

Рейтинг-контроль 3

1. Выбор и подготовка места для проведения занятий по плаванию.
2. Составление положения о соревнованиях, судейство соревнований и основные обязанности судей.
3. Значение прикладного плавания в системе физического воспитания. Общая характеристика способов прикладного плавания.
4. Планирование тренировочной деятельности.
5. Контроль и самоконтроль.
6. Техника ныряния в глубину: способом вниз головой; способом вниз ногами.
7. Спасательные средства и их применение.
8. Последовательность действий при спасении тонущего в воду.
9. Оказание первой помощи пострадавшему на воде.

Оценивается уровень физической подготовленности занимающихся (таблица).

Тест	Оценка в очках									
	Женщины					Мужчины				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
100 м комплексное плавание (мин. с.)	2.40	2.55	3.10	3.25	3.40	2.10	2.25	2.40	2.55	3.10

Тест по плаванию (Вариант 1)

1. Какое из определений понятия «плавание»- является правильным:

- а) умение плавать спортивными способами;
- б) умение держаться и передвигаться в водной среде с посторонней помощью;
- в) умение держаться и передвигаться в водной среде без поддерживающих устройств и посторонней помощи.

2. Какого вида плавания не существует в классификации:

- а) прикладное плавание;
- б) узорное плавание;
- в) спортивное плавание.

3. Какой способ плавания не является спортивным:

- а) кроль на спине;
- б) брасс;
- в) брасс на спине;
- г) кроль на груди.

4. Что не относится согласно классификации к спортивному плаванию:

- а) эстафеты;
- б) заплывы в естественных водоемах;
- в) спасание утопающих.

5. Какого способа нет в комплексном плавании:

- а) кроль на спине;
- б) дельфин на спине;
- в) кроль на груди.

6. ЕВСК – это:

- а) Единая Всероссийская Спортивная Классификация;
- б) Единая Всевозможная Спортивная Классификация;
- в) Единый Всевозможный Спортивный Контроль.

7. Что не относится к прикладному плаванию:

- а) ныряние в длину и глубину;
- б) транспортировка пострадавших;
- в) эстафеты.

8. Какой инвентарь используется для увеличения скорости спортсмена:

- а) надувной круг;

- б) ласты;
- в) плавательная доска.

9. Как разрешается входить в ванную бассейна учебным группам:

- а) прыгать по одному сидя с бортика;
- б) по одному, спиной к воде по лестнице;
- в) всем вместе прыгать с бортика.

10. Какой из поворотов в способе кроль на груди является самым быстрым:

- а) открытый;
- б) закрытый;
- в) кувырок (сальто);
- г) маятник.

Тест по плаванию (Вариант2)

1. Упражнения для освоения с водой выполняются:

- а) на вдохе;
- б) на выдохе;
- в) с движениями конечностей.

2. Какие упражнения относятся к «упражнениям для освоения с водой»:

- а) поплавок, звездочка, медуза, вдохи и выдохи в воду;
- б) работа ног, работа рук, вдохи и выдохи в воду;
- в) ныряние в длину и глубину, проплывание в длину под водой.

3. В каком бассейне рекомендуется проводить первые занятия по плаванию с детьми младшего школьного возраста:

- а) в малой ванне;
- б) в большой ванне;
- в) не имеет значения.

4. Какой способ общения с учениками использует тренер:

- а) голосом;
- б) через свисток;
- в) хлопки в ладоши.

5. Какое упражнение является первым подводным при обучении плаванию способом кроль на груди:

- а) скольжение на груди без работы ног;
- б) поплавок;
- в) скольжение с работой ног на груди.

6. Какова характерная особенность плавания способами кроль на груди и на спине:

- а) одновременная работа ног и рук;
- б) разноименная работа рук и ног;
- в) разноименная работа рук.

7. Какова последовательность обучения плаванию способами кроль на груди на спине:

- а) работа рук, работа ног, упражнение в целом;
- б) работа ног, работа рук, упражнение в целом;
- в) всё изучается параллельно.

8. Какой из спортивных способов плавания является наиболее скоростным:

- а) баттерфляй;
- б) кроль на груди;
- в) брасс;
- г) кроль на спине.

9. При плавании каким из спортивных способов, спортсмен показывает наилучшее время на дистанции:

- а) кроль на груди;
- б) кроль на спине;
- в) брасс.

10. Какова правильная последовательность обучения работе ног при плавании способами кроль на груди и на спине:

- а) на суше сидя на бортике; сидя на бортике ноги в воде; у бортика в воде; скольжение с работой ног;
- б) сидя на бортике, ноги в воде; скольжение с работой ног; у бортика в воде;
- в) скольжение без работы ног; скольжение с работой ног; работа ног, руки с доской.

Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (экзамен)

Перечень вопросов к экзамену

1. Общая характеристика, особенности и классификация плавания.
2. Спортивное плавание.
3. Виды плавания.
4. Существенные особенности плавания. Задачи плавания.
5. Техника плавания способом кроль на груди.
6. Дыхание в кроле на груди.
7. Движения ног в кроле на груди. Разновидности кроля.
8. Движения рук в кроле на груди. Траектория движения рук.
9. Техника плавания способом кроль на спине.
10. Дыхание в кроле на спине.
11. Движения ног в кроле на спине.
12. Движения рук в кроле на спине. Траектория движения рук.
13. Техника плавания способом брасс.
14. Дыхание в брассе.
15. Движения ног в брассе. Фазы.
16. Движения рук в брассе. Траектория движения рук.
17. Техника плавания способом баттерфляй.
18. Цикл работы рук в баттерфляе.
19. Повороты в кроле на груди.
20. Повороты брассом, баттерфляем и в кроле на спине.
21. Техника выполнения стартов. Основные фазы.
22. Соревновательные дистанции.
23. Правила соревнований.
24. Экипировка пловца.
25. История развития плавания в России.
26. История развития плавания за рубежом.
27. Методика обучения.

28. Средства обучения.
29. Подготовительные упражнения для освоения с водой.
30. Упражнения для первоначального ознакомления со свойствами воды.

Самостоятельная работа студента.

Самостоятельная работа студентов проводится в виде подготовки и написания реферата по выбранной теме. Оформление реферата в соответствии с методическими рекомендациями.

Темы рефератов.

1. Плавание в России (возникновение развитие)
2. Последовательность обучения, не умеющего плавать.
3. Последовательность и методы обучения плаванию кроль на груди.
4. Последовательность и методы обучения плаванию кроль на спине.
5. Правила поведения меры предупреждения травматизма при занятиях в бассейне и на открытых водоемах.
6. Способы и методы спасения утопающего. Оказание первой медицинской помощи утопающему.
7. ОФП и СФП занимающихся плаванием.
8. Плавание как оздоравливающий фактор. Противопоказания занятий плаванием.
9. Оборудование, инвентарь для обучения и занятий плаванием. Инвентарь, форма одежды пловца.
10. Спортивные и прикладные способы плавания и значения, и применение их в жизненных ситуациях.
11. Последовательность и методы обучения плавания способом брасс.
12. Последовательность и методы обучения плавания способом брасс стартом, поворотам в плавании кр/гр; н/сп; брасс.
13. Правила проведения, инвентарь и оборудование для проведения соревнований по плаванию.
14. Комплексное и эстафетное плавание. Применение их использование в повседневной и соревновательной деятельности.
15. Двигательные действия в плавании как предмет обучения и его этапность в обучении.
16. Плавание как жизненно необходимый навык.
17. Спортивное плавание и водные виды спорта.
18. Оздоровительно – реабилитационное плавание и фитнес (оздоровительное плавание)
19. Основы техники спортивного плавания.
20. Зрелищно – театрализованные мероприятия и праздник на воде.
21. Последовательность и методы обучения плаванию способом дельфин (баттерфляй).
22. Биомеханические основы техники плавания.
23. Общие требования к рациональной технике плавания.
24. Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию.
25. Основы прикладного плавания.
26. Техника и методика обучения прикладному плаванию.
27. Плавание в системе физического воспитания.

28. Техника спортивных способов плавания.
29. История возникновения Олимпийских игр и динамика их развития.
30. Основные направления в развитии плавания.

Фонд оценочных средств, для проведения аттестации уровня сформированности компетенций, обучающихся по дисциплине, оформляется отдельным документом

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование литературы: автор, название, вид издания, издательство	Год издания	КНИГООБЕСПЕЧЕННОСТЬ
		Наличие в электронном каталоге ЭБС
Основная литература*		
Школьникова Л.Е. Организация занятий по плаванию в ВУЗе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Школьникова Л.Е., Морозов А.И.— Электрон. текстовые данные.— Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016.— 158 с.	2018	http://www.iprbookshop.ru/70481.html
Гумеров Р.А. Теория и методика обучения плаванию [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Гумеров Р.А.— Электрон. текстовые данные.— Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2015.— 64 с.	2019	http://www.iprbookshop.ru/70485.html
Степанова М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Степанова М.В.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017.— 137 с.	2018	http://www.iprbookshop.ru/71310.html
Дополнительная литература		
Карась Т.Ю. Теоретико-методические основы оздоровительного плавания [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Карась Т.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019.— 52 с.	2019	http://www.iprbookshop.ru/86455.html
Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.С. Казызаева [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016.— 120 с.	2016	http://www.iprbookshop.ru/74280.html
Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание [Электронный ресурс]: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. №41/ — Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2019.— 25 с.	2019	http://www.iprbookshop.ru/87571.html
Плавание [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ — Электрон. текстовые данные.— Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016.— 40 с.	2016	http://www.iprbookshop.ru/65713.html

6.2. Периодические издания

Журналы

1. «Теория и практика физической культуры»
<http://www.teoriya.ru>
2. «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» (архив)
<http://lib.sportedu.ru/press/fkvot>
3. «Спорт для всех» (архив)
<http://www.infosport.ru/press/sfa/arch.htm>
4. «Спортивная жизнь России»
<http://www.sgros.nm.ru>
5. Справочно-информационные источники
<http://www.school.edu.ru>
6. Физическая культура, спорт - наука и практика
<https://readera.org/fizicheskaya-kultura-sport>

6.3. Интернет-ресурсы

Учреждения, порталы, фонды

- 1) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО):
документы и методические материалы. - <http://www.gto.ru/document>.
- 2) Федерация плавания РФ <https://russwimming.ru/>

Библиотеки

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>
2. Библиотека международной спортивной информации <http://www.bmsi>
3. ЭБС Библиотех <https://vlsu.bibliotech.ru>
4. ЭБС издательства ЛАНЬ <http://e.lfnbook.com>
5. ЭБС Консультант Студента www.studentlibrary.ru
6. ЭБС «IPRbooks» <http://www.iprbookshop.ru>
7. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/>

7. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для реализации данной дисциплины имеются специальные помещения для проведения лекций и занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы.

Лекции проводятся:

ауд. 108 (кабинет теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин);

Практические занятия проводятся:

Бассейн – 1 СК

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения

Перечень используемого лицензионного программного обеспечения: ОС. Microsoft Windows 8.1 Professional 6.3.9600.18202 (Win8.1 RTM), пакет офисных программ Microsoft Office Professional Plus 2013, Microsoft Visio Professional Plus 2013.

Рабочую программу составила: доцент кафедры ТМФКСД

Агибалова А.А. Агибалова

(ФИО, подпись)

Рецензент (представитель работодателя)

Начальник кафедры БТСП ВЮИ ФСИН РОССИИ, к.п.н., Колеватов А.В.

Колеватов
(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТМФКСД

Протокол № 1 от 30 августа 2021 года

Заведующий кафедрой ТМФКСД Власов А.В. Власов
(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии
направления 44.03.01 – «Педагогическое образование» профиля «Физическая культура»

Протокол № 1 от 30 августа 2021 года

Председатель комиссии Власов А.В., зав. кафедрой ТМФКСД Власов
(ФИО, должность, подпись)

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года
Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года
Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года
Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года
Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года
Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год
Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года
Заведующий кафедрой _____

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочую программу дисциплины

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПЛАВАНИЯ»

Направление подготовки / специальность **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки **«Физическая культура»**

Номер изменения	Внесены изменения в части/разделы рабочей программы	Исполнитель ФИО	Основание (номер и дата протокола заседания кафедры)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Заведующий кафедрой _____ / _____

Подпись

ФИО