

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
(Наименование института)



УТВЕРЖДАЮ:

Директор института

Гадалов А.В.

08 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА: ПЛАВАНИЕ
(наименование дисциплины)

направление подготовки / специальность
49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(код и наименование направления подготовки (специальности))

направленность (профиль) подготовки

СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ

(направленность (профиль) подготовки)

г. Владимир

2021

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины <Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание> является 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.

Задачи:

- изучить историю возникновения и перспективы развития плавания, терминологию;
- сформировать у студентов основы техники, тактики и методики обучения плавания; навыки организации проведения различных мероприятий и судейства соревнований по плаванию;
- способствовать формированию должного уровня физической подготовленности, необходимой для занятий плаванием.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание» относится к обязательной части.

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	Результаты обучения по дисциплине	
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.	ОПК-1.1. Знает методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; документы планирования образовательного и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; целевые результаты и параметры применяемых нагрузок. ОПК-1.2. Умеет планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту, тренировочные занятия, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта. ОПК-1.3. Владеет навыками планирования учебных занятий по предмету «Физическая культура», внеурочных занятий оздоровительного характера по БВДД и ИВС с учетом анатомо-	<i>Знает</i> методические и технологические подходы, структуру построения занятий по плаванию, формы и способы планирования; документы планирования образовательного и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; целевые результаты и параметры применяемых нагрузок в плавании. <i>Умеет</i> планировать учебно-тренировочный процесс по плаванию. <i>Владеет</i> навыками планирования учебных занятий по плаванию, внеурочных занятий с учетом уровня подготовки занимающихся и анатомо-физиологических и психологических особенностей.	Тестовые вопросы Контрольные нормативы Ситуационные задачи Практико-ориентированное задание

	физиологических и психологических особенностей, уровня.		
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	ОПК-3.1. Знает историю и современное состояние базовых видов физкультурно-спортивной деятельности (БВФСД) - гимнастики, легкой атлетики, плавания, подвижных и спортивных игр, лыжного спорта, их место и значение в физической культуре, науке и образовании. ОПК-3.2. Умеет применять методы, средства и приемы БВФСД при проведении занятий и физкультурно-спортивных мероприятий в зависимости от поставленных задач. ОПК-3.3. Владеет терминологией, техникой двигательных действий и методикой обучения по БВФСД.	<i>Знает</i> историю и современное состояние плавания его место и значение в физической культуре, науке и образовании. <i>Умеет</i> применять методы, средства и приемы плавания при проведении тренировочных занятий и спортивных мероприятий в зависимости от поставленных задач. <i>Владеет</i> терминологией, техникой двигательных действий и методикой обучения плаванию.	Тестовые вопросы Контрольные нормативы Ситуационные задачи Практико-ориентированное задание
ОПК-7 Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-7.1. Знает факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; требования охраны труда и пожарной безопасности. ОПК-7.2. Умеет обеспечивать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по ИВС и БВФСД с учётом гигиенических норм; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; ОПК-7.3. Владеет способами оказания первой помощи при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	<i>Знает</i> факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности по виду спорта плавание; требования охраны труда и пожарной безопасности. <i>Умеет</i> обеспечивать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по плаванию с учётом гигиенических норм; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; <i>Владеет</i> способами оказания первой помощи при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях; проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях плаванием	Тестовые вопросы Контрольные нормативы Ситуационные задачи Практико-ориентированное задание

4. ОБЪЕМ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

Тематический план
форма обучения – очная

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 часов

№ 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 работы	в форме практической подготовки		
1	Техника безопасности на воде, оказание первой доврачебной помощи пострадавшему на воде. История возникновения плавания.	3	1	2				6	
2	Обучение базовым двигательным действиям и навыкам (подводящие упражнения, обучение дыхания в воде).	3	2		4				
3	Общая характеристика, особенности и классификация плавания.	3	3	2				6	
4	Обучение технике плавания способом кроль на груди.	3	4,5	2	4			6	
4	Сдача контрольных нормативов (50 м вольным стилем)	3	6		4				Рейтинг-контроль 1
5	Обучение технике плавания способом кроль на спине.	3	7, 8	2	4			6	
6	Обучение технике плавания способом брасс.	3	9, 10	2	4			6	
7	Обучение технике плавания способом баттерфляй.	3	11, 12	2	4			6	Рейтинг-контроль 2

8	Техническая и тактическая подготовка пловца.	3	13	2				6	
9	Техника и методика обучения прикладному плаванию.	3	14, 15	2	4			6	
10	Организация и проведение соревнований по плаванию.	3	16, 17	2	4			6	
11	Сдача контрольных нормативов (100 м комплексное плавание)	3	18		4				Рейтинг-контроль 3
	Итого по дисциплине			18	36			54	Зачет

**Тематический план
форма обучения –заочная**

Трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц, 108 часов

№ 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 работы	в форме практической подготовки		
1	Техника безопасности на воде, оказание первой доврачебной помощи пострадавшему на воде. История возникновения плавания.	3	1	2				9	
2	Обучение базовым двигательным действиям и навыкам (подводящие упражнения, обучение дыхания в воде).	3	2		2				
3	Общая характеристика, особенности и классификация плавания.	3	3					9	
4	Обучение технике плавания способом кроль на груди.	3	4,5					9	

4	Сдача контрольных нормативов (50 м вольным стилем)	3	6						Рейтинг-контроль 1
5	Обучение технике плавания способом кроль на спине.	3	7, 8					9	
6	Обучение технике плавания способом брасс.	3	9, 10					9	
7	Обучение технике плавания способом баттерфляй.	3	11, 12					9	Рейтинг-контроль 2
8	Техническая и тактическая подготовка пловца.	3	13					9	
9	Техника и методика обучения прикладному плаванию.	3	14, 15					9	
10	Организация и проведение соревнований по плаванию.	3	16, 17	2	2			10	
11	Сдача контрольных нормативов (100 м комплексное плавание)	3	18						Рейтинг-контроль 3
	Итого по дисциплине			4	4			100	Зачет

**Тематический план
форма обучения – заочная на базе СПО**

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часа

№ 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 работы	в форме практической подготовки		
1	Техника безопасности на воде, оказание первой доврачебной помощи пострадавшему на воде. История возникновения плавания.	1	1	2				7	
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					7	
4	Обучение технике плавания способом кроль на груди.	1	4,5					7	
4	Сдача контрольных нормативов (50 м вольным стилем)	1	6						Рейтинг-контроль 1
5	Обучение технике плавания способом кроль на спине.	1	7, 8					7	
6	Обучение технике плавания способом брасс.	1	9, 10					7	
7	Обучение технике плавания способом баттерфляй.	1	11, 12					7	Рейтинг-контроль 2
8	Техническая и тактическая подготовка пловца.	1	13					7	

9	Техника и методика обучения прикладному плаванию.	1	14, 15					7	
10	Организация и проведение соревнований по плаванию.	1	16, 17	2	2			8	
11	Сдача контрольных нормативов (100 м комплексное плавание)	1	18						Рейтинг-контроль 3
	Итого по дисциплине			4	4			64	Зачет

**Тематический план
форма обучения – заочная на базе ВПО**

Трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единиц, 72 часа

№ 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 работы	в форме практической подготовки		
1	Техника безопасности на воде, оказание первой доврачебной помощи пострадавшему на воде. История возникновения плавания.	1	1	2				7	
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					7	
4	Обучение технике плавания способом кроль на груди.	1	4,5					7	

4	Сдача контрольных нормативов (50 м вольным стилем)	1	6						Рейтинг-контроль 1
5	Обучение технике плавания способом кроль на спине.	1	7, 8					7	
6	Обучение технике плавания способом брасс.	1	9, 10					7	
7	Обучение технике плавания способом баттерфляй.	1	11, 12					7	Рейтинг-контроль 2
8	Техническая и тактическая подготовка пловца.	1	13					7	
9	Техника и методика обучения прикладному плаванию.	1	14, 15					7	
10	Организация и проведение соревнований по плаванию.	1	16, 17	2				10	
11	Сдача контрольных нормативов (100 м комплексное плавание)	1	18						Рейтинг-контроль 3
	Итого по дисциплине			4	2			66	Зачет

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 баттерфляйСодержание 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 дисциплинеТема 1. Обучение базовым двигательным действиям и навыкам (подводящие упражнения, обучение дыхания в воде).Содержание темы.

Упражнения для освоения с водой. Ходение 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 плавании кроль на спине. Движение ног в плавании кроль на спине. Движение рук в плавании 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 плавании способом брасс. Движение ног в плавании способом брасс. Разновидности техники плавания способом брасс. Движение рук в плавании 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 плавании способом баттерфляй. Движение ног в плавании способом баттерфляй. Разновидности техники плавания способом баттерфляй. Движение рук в плавании 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.

Разработка и утверждение положения о соревнованиях. Подготовка к соревнованиям. Техническая заявка на соревнования. Правила прохождения дистанций. Составление и утверждение сметы расходов на проведение соревнований.

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

Содержание темы.

Сдача контрольного норматива 100 м комплексное плавание – оценивается техника прохождения дистанции каждым стилем.

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

5.1. Текущий контроль успеваемости

Рейтинг – контроль 1

Оценивается уровень физической подготовленности занимающихся. Норматив ГТО(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

Задание

1. Выбор и подготовка места для проведения занятий по плаванию.
2. Составление положения о соревнованиях, судейство соревнований и основные обязанности судей.
3. Планирование тренировочной деятельности.
4. Контроль и самоконтроль.
5. Составление, обоснование и проведение с группой студентов индивидуального комплекса упражнений для начального освоения с водой.

Рейтинг-контроль 3

Оценивается уровень физической и технической 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

5.2. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины (зачет)**Перечень вопросов к зачету**

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.

5.3. Самостоятельная работа обучающегося

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 материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций, обучающихся по дисциплине, оформляется отдельным документом

5.3. Самостоятельная работа обучающегося

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 материалов (ФОМ) для проведения аттестации уровня сформированности компетенций, обучающихся по дисциплине, оформляется отдельным документом

6.2. Периодические издания

«Теория и практика физической культуры»
«Физическая культура: воспитание, образование, тренировка»
«Культура физическая и здоровье»
«Вестник спортивной науки»

6.3. Интернет-ресурсы

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО):
документы и методические материалы. - <http://www.gto.ru/document>.
Федерация плавания РФ <https://russwimming.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. 108-3ск

Практические занятия проводятся:
Бассейн (25 м, 6 дорожек) – 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 составил

Бюхин М.М. ст. преподаватель
(ФИО, должность, подпись)

Рецензент

(представитель работодателя)

руководитель фитнес-центра
(место работы, должность, ФИО, подпись)

Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры

Протокол № 1 от 30.08.21 года

Заведующий кафедрой

(ФИО, подпись)

Рабочая программа рассмотрена и одобрена

на заседании учебно-методической комиссии направления

Протокол № 1 от 30.08.21 года

Председатель комиссии

(ФИО, должность, подпись)

