

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Сахалинский государственный университет»  
Институт психологии и педагогики  
Кафедра физической культуры и спорта**

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель ОПОП



Кокорина О.Р.

« 06 » 06 2024 г.

**Рабочая программа дисциплины  
Б1.О.07.07 «Плавание с методикой преподавания»**

Уровень высшего образования  
**Бакалавриат**

Направление подготовки

**44.03.01 «Педагогическое образование»**  
(код и наименование направления подготовки)

**Физическая культура**  
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация  
**бакалавр**

Форма обучения  
**Очная, заочная**

**Южно-Сахалинск  
2024**

РПД адаптирована для лиц с ограниченными возможностями и инвалидов

Рабочая программа дисциплины **Б1.О.07.07 «Плавание с методикой преподавания»** составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура»

Составитель:



/ Лопатин А.П., к.п.н., доцент /  
(расшифровка подписи)

Рабочая программа дисциплины **Б1.О.07.07 «Плавание с методикой преподавания»** утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта

« 06 » \_\_\_\_\_ июня \_\_\_\_\_ 2024 \_\_\_\_ г., протокол № 10  
(дата)

Заведующая кафедрой



(подпись)

Кокорина О.Р.  
( фамилия, инициалы)

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель дисциплины** «Плавание с методикой преподавания» – формирование систематизированных знаний у студентов в области изучаемой дисциплины «Плавание» к освоению и реализации методик обучения плавания в различных сферах профессиональной деятельности

**Задачи дисциплины:**

- формирование знаний, умений и навыков, необходимых для проведения, как отдельных фрагментов школьного урока, так и занятий по плаванию в целом виде, а также организации занятий плаванием в летних оздоровительных лагерях.
- изучение техники спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй и других технических элементов); требований к технике безопасности на занятиях по плаванию и проведению соревнований,
- изучение требований к разработке учебно-методической документации.
- изучение основного программного материала.
- Развитие у студентов физических качеств на практических занятиях при изучении техники спортивных способов плавания
- формирование основ техник упражнений,
- изучение методики обучения технике различных способов плавания, технике выполнения стартов, технике выполнения поворотов.
- формирование умений и навыков организации деятельности учебной группы и самоорганизации.
- интегрирование полученных знаний в профессионально-педагогические умения и навыки.
- изучение технических основ прикладного плавания (способы брасс на спине, брасс на боку, техника ныряния, приемы спасения тонущих).
- освоение методики планирования, организации деятельности занимающихся (с учетом требований к технике безопасности), подходов к развитию физических качеств у учащихся средствами плавания, приемов воспитательной работы.
- формирование навыков самообразования и самоподготовки у студентов при выполнении самостоятельной работы, развитие творческих способностей, повышение готовности к проведению занятий по плаванию.

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина «Плавание с методикой преподавания» входит в перечень дисциплин, предметно-содержательного модуля ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура» (с присвоением квалификации «бакалавр») – **Б1.О.07.07**.

Пререквизиты: анатомия с основами спортивной морфологии; теория и методика преподавания физической культуры и спорта.

Постреквизиты: методика спортивной тренировки.

## **3 ФОРМИРУЕМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ И ИНДИКАТОРЫ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующей компетенции в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Коды компетенции	Содержание компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции
<b>УК-7</b>	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>знать:</b> - педагогическое, эстетическое, образовательное и оздоровительное значение занятий плава-

ОПК- 7	Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	
ПКС-4	Способен формировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных предметов (ПКО-4 ПООП МПГУ)	<p>нием для занимающихся, значение дисциплины «Плавание и методика преподавания» в подготовке специалистов по физической культуре. Задачи, средства, методы, методические особенности плавания и тенденции его развития (реферат). Правила поведения на воде и техника безопасности на занятиях по плаванию (реферат). Характеристика условий занятий и требования, предъявляемые к рациональной технике плавания (реферат).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- классификацию спортивных способов плавания; классификацию поворотов; особенности старта с тумбочки и из воды; рекомендации по исправлению ошибок при выполнении технических элементов, особенности занятий плаванием с различными контингентами (контрольные работы);</li> <li>- требования к терминологии плавания, требования к проведению игр и развлечений на воде (контрольные работы).</li> <li>- особенности организации физической подготовки в школьни-ков различного возраста средствами плавания;</li> <li>- документы планирования и технологии их составления; преемственность (учебный план, программа, рабочий план, план-конспект урока);</li> <li>- педагогические и физиологические особенности формирования двигательной функции школьников и возможность применения для этого средств плавания;</li> <li>- методику развития физических качеств (выносливости, координационных) средствами плавания (контрольная работа);</li> <li>- методические особенности частей урока плавания в школе, преемственность изучаемого материала;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- приемы управления и контроля за нагрузкой на уроке плавания в школе;</li> <li>- характеристику соревнований по плаванию и элементарные правила судейства.</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показать любое упражнение в соответствии с содержанием программы;</li> <li>- создать представление о технике способов спортивного плавания, используя рассказ и методы наглядности; провести обучение технике способа кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй; технике старта и поворотов, осуществлять подсчет и давать методические указания по ходу выполнения занимающимися упражнений;</li> <li>- грамотно подавать строевые команды при проведении занятий в бассейне и проводить упражнения на суше и воде в соответствии с программой;</li> <li>- осуществлять подготовку плана-конспекта занятий;</li> <li>- держаться перед строем в соответствии с требованиями, предъявляемыми к специалисту, правильно выбирать место для себя и удерживать в поле зрения всех занимающихся на площадке и воде;</li> <li>- разработать план-конспект комплекса подводных упражнений для обучения технике спортивных способов плавания;</li> <li>- описать и показать технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов, изучаемых на занятиях плаванием;</li> <li>- разработать план-конспект игры и провести на учебной практике;</li> <li>- выполнить нормативы по спортивным способам плавания;</li> <li>- выполнить требования текущей аттестации, контрольные</li> </ul>
--	--	---

		<p>работы, рефераты), пройти итоговую теоретическую аттестацию за 4 семестр II курса</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разработать план-конспект урока по плаванию (по заданию преподавателя);</li> <li>- провести урок плавания на учебной группе;</li> <li>- уметь определить плотность частей урока – хронометраж, выполнить анализ с учетом задач, решаемых на уроке;</li> <li>- разработать комплекс упражнений для развития физического качества (по заданию преподавателя) и провести его на подгруппе (или в ходе решения задач школьного урока);</li> <li>- разработать комплекс специальных упражнений пловца длительностью 8-10 минут (не менее 8-10 разнообразных упражнений) и провести его на учебной группе (или в ходе решения задач школьного урока);</li> <li>- выполнить нормативы;</li> <li>- выполнив все требования текущей аттестации, студент допускается к итоговому теоретическому экзамену.</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методикой обучения спортивным способам плавания, стартам и поворотам;</li> <li>- способами подбора и применения на занятиях плаванием адекватно поставленным задачам современным научно обоснованным средствам и методам обучения и организационными приемами работы с занимающимися</li> </ul>
--	--	--

#### 4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1 Структура дисциплины

Виды работы	Трудовоемкость (академ.часов) <b>ОФО</b>	
	4 Семестр	<b>Итого</b>
Общая трудовоемкость	108/3	<b>108/3</b>
Контактная работа	44	<b>44</b>
Лекции	12	<b>12</b>
Практические занятия	26	<b>26</b>

Лабораторные работы	-	-
Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО)	5	5
КонтПА	1	1
Самостоятельная работа	38	38
Вид промежуточной аттестации	экзамен	экзамен
Виды работы	Трудоемкость (академ.часов) <b>ЗФО</b>	
	4 Семестр	<b>Итого</b>
Общая трудоемкость	108/3	<b>108/3</b>
Контактная работа	11	<b>11</b>
Лекции	4	<b>4</b>
Практические занятия	4	<b>4</b>
Лабораторные работы	-	-
Контактная работа в период теоретического обучения (КонтТО)	-	-
КонтПА	1	<b>1</b>
Самостоятельная работа	91	<b>91</b>
Вид промежуточной аттестации	экзамен	экзамен

#### 4.2 Распределение видов работы и их трудоемкости по разделам дисциплины (очная форма обучения)

№ п/п	Тема дисциплины	Виды учебной работы (в часах)				Формы текущего контроля успевае- мости, промежу- точной аттестации
		семестр	Контактная (форм заня- тий)		Самостоя-тельная работа	
			лекции	Практи- ческие		
РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ						
1	Тема 1.1. Общая характери- стика дисциплины «Плава- ние и методика преподава- ния»	4	1	2	4	Тестирование № 1
2	Тема 1.2. История возникновения плавания в России и за рубежом. Техника безопасности проведения занятий по плаванию. Закаливание.	4	1	2	4	Самостоятельная ра- бота №1
3	Тема 1.3. Основные направ- ления в развитии плавания	4	1	2	4	Самостоятельная ра- бота №2
4	Тема 1.4. Профилактика травматизма	4	1	2	4	Самостоятельная ра- бота №3
Раздел II. Плавание в системе физического воспитания						
5	Тема 2.1. Оздоровительный эффект занятий плаванием	4	1	2	4	Самостоятельная ра- бота №4
6	Тема 2.2. Использование средств плавания в оздоров- лении различных групп населения	4	1	2	4	Самостоятельная ра- бота №5

Раздел III. Основы техники спортивных способов плавания						
7	Тема 3.1. Техника способов кроль на груди, кроль на спине	4	2	5	4	Самостоятельная работа №6
8	Тема 3.2. Техника способа брасс, баттерфляй (дельфин)	4	2	5	5	Тестирование № 2
9	Тема 3.3. Техника стартов и поворотов	3	2	4	5	Самостоятельная работа №7
			12	26	38	Экзамен

**(заочная форма обучения)**

№ п/п	Тема дисциплины	Виды учебной работы (в часах)				Формы текущего контроля успевае- мости, промежу- точной аттестации
		семестр	Контактная (форм заня- тий)		Самостоя-тельная работа	
			лекции	Практи- ческие		
РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ						
1	Тема 1.1. Общая характери- стика дисциплины «Плава- ние и методика преподава- ния»	4	0,5	0,5	10	Тестирование № 1
2	Тема 1.2. История возникновения плавания в России и за рубежом. Техника безопасности проведения занятий по плаванию. Закаливание.	4	0,5	0,5	10	Самостоятельная ра- бота №1
3	Тема 1.3. Основные направ- ления в развитии плавания	4	0,5	0,5	10	Самостоятельная ра- бота №2
4	Тема 1.4. Профилактика травматизма	4		0,5	10	Самостоятельная ра- бота №3
Раздел II. Плавание в системе физического воспитания						
5	Тема 2.1. Оздоровительный эффект занятий плаванием	4	0,5	0,5	10	Самостоятельная ра- бота №4
6	Тема 2.2. Использование средств плавания в оздоров- лении различных групп населения	4	0,5	0,5	10	Самостоятельная ра- бота№5
Раздел III. Основы техники спортивных способов плавания						
7	Тема 3.1. Техника способов кроль на груди, кроль на спине	4	0,5	0,5	10	Самостоятельная ра- бота №6
8	Тема 3.2.Техника способа брасс, баттерфляй (дельфин)	4	0,5	0,5	10	Тестирование № 2
9	Тема 3.3. Техника стартов и поворотов	3	0,5	0,5	11	Самостоятельная ра- бота №7
			4	4	91	Экзамен

## **4.3 Содержание разделов дисциплины**

### **РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ**

**Тема 1.1.** Общая характеристика дисциплины «Плавание и методика преподавания»

**Лекция №1.** Плавание: общие понятия, цели, задачи, виды.

**Семинарское занятие №1**

Выполнение теста по теме 1.

**Задание для самостоятельной работы**

Подготовиться к тестированию по теме 1.1.

**Тема 1.2.** История возникновения плавания в России и за рубежом. Техника безопасности проведения занятий по плаванию. Закаливание.

**Лекция №2** Становление плавания в России и за рубежом. Общие требования безопасности. Общие требования безопасности. Основные требования, предъявляемые к содержанию плавательных бассейнов. Основные требования, предъявляемые к обеспечению безопасности при проведении занятий в зале «сухого плавания». Понятие закаливание в плавании. Принципы закаливания.

**Семинарское занятие №2**

**Задание для самостоятельной работы**

Анализ развития плавания в России в XX веке и за рубежом. Что запрещается делать на занятиях по плаванию. Учет индивидуальных особенностей человека при закаливании.

**Тема 1.3.** Основные направления в развитии плавания

**Лекция №3** Массовое обучение плаванию как жизненно необходимый навык. Профессионально-прикладное плавание. Оздоровительно-реабилитационное плавание. Фитнес (оздоровительное плавание) и кондиционная тренировка.

**Семинарское занятие №3**

**Задание для самостоятельной работы №3**

Подготовка к семинарскому занятию №3

**Тема 1.4.** Профилактика травматизма на занятиях плаванием

**Лекция №4** Температурный режим занятий. Требования к профилактике простудных заболеваний и соблюдению личной гигиены. Требования к купанию в открытых водоемах.

**Семинарское занятие №4**

**Задание для самостоятельной работы**

Подготовка к семинарскому занятию №4

### **Раздел II. ПЛАВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

**Тема 2.1.** Оздоровительный эффект занятий плаванием

**Лекция №1** Влияние занятий плаванием на сердечно-сосудистую, дыхательную систему и опорно-двигательный аппарат. Влияние занятий плаванием на нервную и иммунную систему.

**Семинарское занятие №1**

**Задание для самостоятельной работы №1**

Специфические особенности воздействия плавания на организм человека. Гидростатическое давление. Силы, действующие на тело пловца. Глобальная работа мышц при выполнении упражнений плавания.

**Тема 2.2.** Использование средств плавания в оздоровлении различных групп населения

**Лекция №2** Плавание для детей грудного возраста и дошкольников. Плавание для школьников. Плавание для учащейся молодежи и военнослужащих. Плавание для населения зрелого и пожилого возраста

**Семинарское занятие №2**

**Задание для самостоятельной работы № 2**

Подготовка к семинарскому занятию №2

### **РАЗДЕЛ III. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ**

**Тема 3.1.** Техника способов кроль на груди, кроль на спине

**Лекция №1** Биомеханические основы техники плавания. Общие требования к рациональной технике плавания. Техника плавания способом кроль на груди. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Техника плавания способом кроль на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений.

**Задание для самостоятельной работы №1**

Подготовка к семинарскому занятию №1

**Семинарское занятие №1**

**Тема 3.2.** Техника способа брасс, баттерфляй (дельфин)

**Лекция №2** Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений.

**Семинарское занятие №2**

Тестирование по теме 3.2.

**Задание для самостоятельной работы №2**

Разработка комплекса имитационных упражнений для брасса и баттерфляя (на суше).

Тестирование №2

**Тема 3.3. Техника стартов и поворотов**

**Лекция №3** Техника выполнения стартов с тумбочки и из воды.

Техника выполнения поворотов: «маятником»; открытый плоский поворот при плавании кролем на груди; открытый плоский поворот при плавании кролем на спине.

**Семинарское занятие №3**

**Вопросы:**

**Задание для самостоятельной работы №3**

Разработка комплекса имитационных упражнений на суше для изучения стартового прыжка.

Разработка комплекса имитационных упражнений на суше для изучения старта из воды.

#### **4.4 Темы и планы практических/семинарских занятий**

	Тема	Содержание занятия
<b>РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ</b>		
1	<b>Семинарское занятие №1</b>	Выполнение теста по теме 1.
2	<b>Семинарское занятие №2</b>	Вопросы: 1. Закаливание водой.

		2. Гигиенические требования проведения занятий.
3	Семинарское занятие №3	Вопросы: 1. Изучение спортивного плавания и видов спорта (водных), базирующихся на навыках плавания и ныряния. 2. Пропаганда плавания и проведение зрелищно-театрализованных мероприятий и праздников на воде.
4	Семинарское занятие №4	<b>Вопросы:</b> 1. Выбор и подготовка места для купания. 2. Простейший учебный бассейн на воде. 3. Учебный пункт на суше. 4. Инвентарь для проведения занятий
<b>Раздел II. ПЛАВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ</b>		
5	Семинарское занятие №1	<b>Вопросы:</b> 1. Оздоровительно-лечебное плавание. 2. Упражнения из плавания в физической реабилитации. 3. Воздействие упражнений в воде на органы дыхания. 4. Роль оздоровительного плавания при заболеваниях и повреждениях нервной системы
6	Семинарское занятие №2	<b>Вопросы:</b> 1. Обучение плаванию в детском саду. Регламент занятий. Температурный режим. Индивидуальные и групповые занятия. Обучение дошкольников с учетом возрастных особенностей: 3-4 года, 4-5 лет, 6 лет. 2. Цели и задачи занятий. Подготовительная работа с учащимися. Разработка комплексов упражнений для применения на суше и в воде. 3. Обучение плаванию в школьном бассейне (функции помощника преподавателя, самостоятельное проведение занятий). 4. Разработка плана-конспекта урока по освоению с водной средой. Игровых заданий и игр в условиях водной среды. 5. Изучение руководящего документа по обучению плаванию военнослужащих. Содержание учебных занятий. Формы занятий. Военно-прикладное плавание в процессе учебно-боевой деятельности.
<b>РАЗДЕЛ III. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ</b>		
7	Семинарское занятие №1	<b>Вопросы:</b> 1. Разработка комплекса имитационных упражнений для кроля на груди и на спине (на суше).
8	Семинарское занятие №2	Тестирование 2.
9	Семинарское занятие №3	<b>Вопросы:</b> 1. Программа массового обучения плаванию и определяющие ее факторы.

		<p>2. Основные требования к местам для купаний. Характеристика оздоровительного значения плавания для физического совершенствования человека.</p> <p>3. Какие игры и развлечения на воде (не имеющие сюжета) применяются на занятиях по плаванию?</p> <p>4. Какие игры сюжетного характера применяются на занятиях по плаванию?</p> <p>5. Какие командные игры на воде применяют на занятиях плаванием?</p> <p>6. Задачи, средства, чередование упражнений в подготовительной части урока плавания.</p> <p>7. Основные требования, предъявляемые к преподавателю (учителю): внешний вид, умение держаться перед строем, выбор места, знание команд, умение подавать команды, умение показывать упражнения, знание техники и умение исправлять ошибки.</p>
--	--	---

## 5 ТЕМЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

Темы для самостоятельного изучения не предусмотрены.

## 6 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Лекции, практические занятия, собеседование, тестирование.

### 6.1 Темы лекций соответствуют разделу «4.3 Содержание разделов дисциплины».

№ п/п	Наименование раздела	Виды учебных занятий	Образовательная технология
1	Раздел I. Введение в предмет	Лекция Практическое занятие	Тематическая лекция Практическое занятие: 1.Собеседование, просмотр учебного фильма 2. Тестирование
2	Раздел II. Плавание в системе физического воспитания	Лекция Практическое занятие	Тематическая лекция Практическое занятие: 1.Собеседование, просмотр учебного фильма 2. Тестирование
3	Раздел III. Основы техники спортивных способов плавания	Лекция Практическое занятие	Тематическая лекция Практическое занятие: 1.Собеседование 2. Тестирование

### 6.2 Темы практических занятий в интерактивной форме

№ п\п	Тема занятия	Вид учебной работы	Кол-во часов	Интерактивная форма проведения учебных занятий
-------	--------------	--------------------	--------------	--

1.	Профилактика травматизма на занятиях плаванием.	Семинарское занятие	2	Круглый стол
2.	Использование средств плавания в оздоровлении различных групп населения.	Семинарское занятие	4	Деловые и ролевые игры
3.	Техника способов кроль на груди, кроль на спине	Семинарское занятие	2	Мастер класс
4.	Средства плавания и методика их проведения	Семинарское занятие	2	Круглый стол
5.	Контроль за физическим состоянием и подготовленностью учащихся на занятиях по плаванию	Семинарское занятие	2	Дискуссия

## **7 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА (МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Для текущего контроля успеваемости студентов и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины предполагается выполнение самостоятельной работы студентами по следующим формам, которые входят в ФОС по данной дисциплине:

- собеседование;
- тесты самоконтроля;
- решение задач.

Для итогового контроля освоения дисциплины предлагаются вопросы для сдачи экзамена.

### **7.1 Примерные варианты теста самоконтроля**

#### **Тестирование №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. Что не относится согласно классификации к спортивному плаванию:**

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

**4. ЕВСК – это:**

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

#### **Тестирование №2**

**1. При плавании каким из спортивных способов, спортсмен показывает**

**наилучшее время на дистанции:**

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

**2. Какой из спортивных способов плавания является наиболее скоростным:**

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

**3. 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.

**4. 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.

**5. 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.

**Критерии оценки:**

– **оценка «отлично»** выставляется студенту, если выполнен полный объем работы, что соответствует **85-100 %**;

– **оценка «хорошо»** выставляется студенту, если выполнено **70-84 %** работы;

– **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, если выполнено **52-69 %** работы;

– **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, если выполнено менее **51 %** работы.

## **7.2 Вопросы к экзамену**

1. Место и значение плавания в системе физического воспитания.
2. Плавание как учебная и научная дисциплина.
3. Краткая история развития плавания в мире.
4. Почему плавание считают жизненно необходимым навыком?
5. Охарактеризуйте водные виды спорта, базирующиеся на навыках плавания и ныряния.
6. Охарактеризуйте профессионально-прикладное плавание.
7. Какие особенности имеет оздоровительно-реабилитационное плавание?
8. Как используется в практике физического воспитания фитнес (оздоровительное плавание) и кондиционная тренировка?
9. Какие мероприятия содействуют пропаганде плавания и его массовому развитию?

10. Назовите правила поведения на воде и требования к технике безопасности.
11. Какие особенности занятий плаванием с детьми грудного возраста?
12. Как проводится обучение плаванию в детском саду?
13. Охарактеризуйте основы обучения плаванию в общеобразовательных школах.
14. Как организуются занятия по плаванию для студентов?
15. Охарактеризуйте содержание и формы занятий плаванием в Вооруженных силах.
16. Как проводится физическая реабилитация с использованием средств плавания?
17. Какие особенности занятий плаванием для людей зрелого и пожилого возраста?
18. Охарактеризуйте биомеханические основы техники плавания.
19. Назовите общие требования к рациональной технике плавания.
20. Общая характеристика техники способа кроль на груди.
21. Общая характеристика техники способа кроль на спине.
22. Общая характеристика техники способа брасс.
23. Общая характеристика техники способа баттерфляй.
24. Общая характеристика техники старта с тумбочки.
25. Общая характеристика техники старта из воды.
26. Общая характеристика техники поворота «маятником».
27. Общая характеристика техники открытого плоского поворота при плавании кролем на груди.
28. Общая характеристика техники открытого плоского поворота при плавании кролем на спине.
29. Чем определяется спортивное значение плавания?
30. Дайте характеристику профессионально-прикладному плаванию.
31. Современное состояние, тенденции и проблемы развития плавания.

#### Критерии оценки:

- **оценка «отлично»** выставляется студенту:  
если проблема раскрыта полностью, проведён тщательный анализ, информация систематизирована и логически связана;
- **оценка «хорошо»** – если проблема достаточно раскрыта, проведён анализ, информация последовательна систематизирована;
- **оценка «удовлетворительно»** – если проблема раскрыта не полностью, выводы не обоснованы, информация не совсем последовательная;
- **оценка «неудовлетворительно»** – если проблема не раскрыта, выводы отсутствуют, информация не связана, нелогична.

## 8 СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

### БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

№	Форма контроля	Минимальное для аттестации количество баллов	Максимальное для аттестации количество баллов
1	Посещение лекции	0,5	0,5
	<b>Всего</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
2	Тестирование	3	5
	<b>Всего</b>	<b>24</b>	<b>40</b>
3	Собеседование	3	5
	<b>Всего</b>	<b>24</b>	<b>40</b>
4	Экзамен	–	<b>16</b>

	<b>ИТОГО</b>	<b>52</b>	<b>100</b>
--	--------------	-----------	------------

## **9 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **9.1 Основная литература**

1. Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. — М. : Издательский центр «Академия», 2014. — 320 с. — (Сер. Бакалаврия).

### **9.2. Дополнительная литература**

2. Булгакова Н.Ж. Теоретические и методические основы обучения плаванию: лекции для студентов. – М.: ГЦОЛИФК, 1989.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание (азбука спорта). – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Значение плавания как вида физических упражнений: методическая разработка для студентов / Федченко И.А., Федченко Н.Н. – М.: РГАФК, 1994.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. 6-е издание / Под ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича. – М.: Просвещение, 2009.
6. Обучение плаванию в детском саду / Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Богина Т.Л. – М.: Просвещение, 1991.
7. Плавание: правила соревнований. – М.: ФиС, 1999.
8. Плавание: Учебник для вузов / Под общ.ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Физкультура и спорт, 2001.
9. Плавание: Учебник для педагогических факультетов ИФК / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: ФиС, 1984.
10. Планирование содержания уроков физической культуры 1-11 классов / Под ред. И.И. Должикова. – М.: Центр инноваций в педагогике, 1998.
11. Ромашова Л.Т. Педагогический контроль за процессом физического воспитания в общеобразовательной школе: Учеб.пособие / Л.Т. Ромашова. – Смоленск: СГИФК, 1995.
12. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию. – М.: Высшая школа, 1990.

### **9.3 Программное обеспечение**

- 1.Windows 10 Pro
- 2.WinRAR
- 3.Microsoft Office Professional Plus 2013
- 4.Microsoft Office Professional Plus 2016
- 5.Microsoft Visio Professional 2016
- 6.Visual Studio Professional 2015
- 7.Adobe Acrobat Pro DC
- 8.ABBYY FineReader 12
- 9.ABBYY PDF Transformer+
- 10.ABBYY FlexiCapture 11

11. Программное обеспечение «interTESS»
12. Справочно-правовая система «КонсультантПлюс», версия «эксперт»
13. ПО Kaspersky Endpoint Security
14. «Антиплагиат.ВУЗ» (интернет - версия)
15. «Антиплагиат- интернет»
16. Microsoft Office PowerPoint

#### **9.4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы современных информационных технологий**

1. Степанова М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов [Электронный ресурс] : учебное пособие / М.В. Степанова. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 137 с. — 978-5-7410-1745-6. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71310.html>
2. Школьников Л.Е. Организация занятий по плаванию в ВУЗе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.Е. Школьников, А.И. Морозов. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. — 158 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70481.html>
3. Юрайт [Электронный ресурс]: электронная библиотека. — Доступ к полным текстам по паролю. — Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru>
4. <http://www.twirpx.com/files/medicine/humanphysiology/> – сайт с учебной литературой
5. <http://neuroscience.ru/content.php> Научно-образовательный сервер по нейронаукам. Современная информация.

#### **10 ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ И ИНВАЛИДОВ**

Учебные и учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;
- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением, или могут быть заменены устным ответом;
- обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;
- для выполнения задания при необходимости предоставляется увеличивающее устройство; возможно также использование собственных увеличивающих устройств;
- письменные задания оформляются увеличенным шрифтом;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

Для глухих и слабослышащих:

- лекции оформляются в виде электронного документа, либо предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
- письменные задания выполняются на компьютере в письменной форме;
- экзамен и зачёт проводятся в письменной форме на компьютере; возможно проведение в форме тестирования.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- лекции оформляются в виде электронного документа, доступного с помощью компьютера со специализированным программным обеспечением;

- письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением;
- экзамен и зачёт проводятся в устной форме или выполняются в письменной форме на компьютере.

При необходимости предусматривается увеличение времени для подготовки ответа.

Процедура проведения промежуточной аттестации для обучающихся устанавливается с учётом их индивидуальных психофизических особенностей. Промежуточная аттестация может проводиться в несколько этапов.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения предусматривается использование технических средств, необходимых в связи с индивидуальными особенностями обучающихся. Эти средства могут быть предоставлены университетом, или могут использоваться собственные технические средства.

Проведение процедуры оценивания результатов обучения допускается с использованием дистанционных образовательных технологий.

Обеспечивается доступ к информационным и библиографическим ресурсам в сети Интернет для каждого обучающегося в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для слепых и слабовидящих:

- в печатной форме увеличенным шрифтом;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Для глухих и слабослышащих:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа.

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла.

Учебные аудитории для всех видов контактной и самостоятельной работы, научная библиотека и иные помещения для обучения оснащены специальным оборудованием и учебными местами с техническими средствами обучения:

Для слепых и слабовидящих:

для глухих и слабослышащих:

- автоматизированным рабочим местом для людей с нарушением слуха и слабослышащих;

- акустический усилитель и колонки;

Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- передвижными, регулируемые эргономическими партами СИ-1;
- компьютерной техникой со специальным программным обеспечением.

## 11 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для освоения программного материала по данной дисциплине предусмотрена работа в специализированных аудиториях, оборудованных в соответствии с правилами пожарной безопасности.

При проведении практических занятий предусмотрено использование наглядных пособий: муляжей, схем, влажных препаратов, таблиц:

Аудитория № 214 (ул. Ленина 296)	Аудитория для проведения лекционных, практических и лабораторных занятий; консультаций по курсовому проектиро-
-------------------------------------	--

	<p>ванию; консультаций по дипломному проектированию; систематической помощи студентам и аспирантам в их самостоятельной работе по изучению дисциплин.</p> <p><i>Технические средства обучения</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Персональный компьютер: системный блок с монитором, клавиатурой, мышью</li> <li>– Проектор «Panasonic PT-LB51NT»</li> <li>– Телевизор Sony MA-21</li> </ul> <p><i>Учебно-методическая и справочная литература</i></p>
ОГАУ "Спортивная школа водных видов спорта" г. Южно-Сахалинск (практические занятия)	<p>Бассейн 25 кв.м; Бассейн 50 кв.м.</p>

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания кафедры

№ \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

### ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ

в рабочей программе (модуле) дисциплины «Б1.О.07.07 Плавание с методикой преподавания» по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»,  
профиль физическая культура

на 20\_\_/20\_\_ учебный год

1. В \_\_\_\_\_ вносятся следующие изменения:

(элемент рабочей программы)

1.1. ....;

1.2. ....;

...

1.9. .... .

2. В \_\_\_\_\_ вносятся следующие изменения:

(элемент рабочей программы)

2.1. ....;

2.2. ....;

...

2.9. .... .

3. В \_\_\_\_\_ вносятся следующие изменения:

(элемент рабочей программы)

3.1. ....;

3.2. ....;

...

3.9. .... .

Составитель \_\_\_\_\_ / Лопатин А.П. /

(подпись)

(расшифровка подписи)

Дата \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Зав. кафедрой

\_\_\_\_\_ / Кокорина О.Р. / /

(подпись)

(расшифровка подписи)

