

Документ подписан простой электронной подписью Информация о владельце: ФИО: Губковец Ольга Александровна Рабочая программа по дисциплине Б.1.В.01.06 «Плавание с методикой преподавания» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО Дата публикации: 26.05.2023 10:46:49 Уникальный программный ключ: e789ec8739030382afc5ebff70290fadf1aff5fb	СМК-РПД-В1.П2-2023
--	--------------------

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
 высшего образования  
 «Камчатский государственный университет имени Витуса Беринга»

Рассмотрено и утверждено  
 на заседании кафедры педагогики  
 «20» апреля 2023г., протокол №9  
 Зав. кафедрой педагогики  
 И.И.Прошина

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ Б1. В.01.06 Плавание с методикой преподавания.**

**Направление подготовки:** 44.03.01 «Педагогическое образование»

**Профили подготовки:** «Физическая культура» на базе СПО

**Квалификация выпускника:** Бакалавр

**Формы обучения:** заочная

**Курс:**3                      **Семестр:**5, 6

**Дифференцированный зачёт:** 6 семестр

Петропавловск-Камчатский 2023 г.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа по дисциплине Б.1.В.01.06 «Плавание с методикой преподавания» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

Рабочая программа составлена с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённого приказом Министерства образования и науки российской Федерации от 22.02. 2018 г. №121, зарегистрированным в Минюсте России 15.03.2018 г № 50362 (далее ФГОС ВО).

Разработчик (и):  
старший преподаватель кафедры педагогики Е.Э.Кононова

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа по дисциплине Б.1.В.01.06 «Плавание с методикой преподавания» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения дисциплины. _____	4
2. Место дисциплины в структуре ОП ВО _____	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине. _____	4
4. Содержание дисциплины. _____	8
5. Тематическое планирование _____	8
6. Самостоятельная работа. _____	12
6.1. Планы практических занятий. _____	13
6.2. Внеаудиторная самостоятельная работа _____	14
7. Примерная тематика контрольных работ (при необходимости). _____	16
8. Перечень вопросов на зачет. _____	17
9. Учебно-методическое и информационное обеспечение. _____	18
9.1. Основная учебная литература: _____	18
9.2. Дополнительная учебная литература _____	18
9.3 Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети интернет _____	19
10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента. _____	19
11. Материально-техническая база. _____	20

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа по дисциплине Б.1.В.01.06 «Плавание с методикой преподавания» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

### 1. Цель и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины - сформировать у студентов теоретические знания и практические умения для проведения занятий по физической культуре с разным контингентом занимающихся (на примере проведения школьного урока по плаванию);

Задачи освоения дисциплины - создать у студентов представление о классификации и характеристики упражнений по плаванию, методологии их обучения; закрепить и совершенствовать упражнения по плаванию, предусмотренные в школьной программе по физической культуре.

### 2. Место дисциплины в структуре ОП ВО.

Дисциплина «Плавание с методикой преподавания» относится к Блоку 1(дисциплины), к части, формируемой участниками образовательных отношений. Для успешного освоения дисциплины студентам необходимы знания, умения, способы деятельности и компетенции, сформированные в результате изучения дисциплин: «История физической культуры и спорта», «Педагогика», «Безопасность жизнедеятельности», «Анатомия», «Физиология», «Психология», «Гимнастика», «Подвижные игры».

### 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки: УК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
	УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.  УК 7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учётом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.  УК 7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.

Программа бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура» устанавливает следующие общепрофессиональные компетенции:

Код и наименование	Код и наименование индикатора достижения
--------------------	--

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа по дисциплине Б.1.В.01.06 «Плавание с методикой преподавания» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

профессиональной компетенции	профессиональной компетенции
<p>ПК-1</p> <p>Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач.</p>	<p>ПК-1.1.</p> <p>Знает структуру, состав и дидактические единицы предмета; научно-теоретические основы предметной области; основные технологии предметной области.</p> <p>ПК-1.2</p> <p>Формулирует цели и задачи преподавания по предмету в соответствии с требованиями ФГОС и учётом особенностей обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; подбирает и применяет адекватные поставленным целям и задачам современные научно обоснованные средства и методы и формы обучения, технологии воспитания обучения; организует и осуществляет контроль и оценку учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения предметной области.</p> <p>ПК-1.3</p> <p>Владеет навыками отбора учебного содержания занятий по предмету для реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС; навыками организации и проведения занятий по предмету, а также оценки их эффективности в соответствии с требованиями ФГОС, содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся; навыками использования профессиональной терминологии, речи и жестикуляции в процессе занятий.</p>
<p>ПК-2</p> <p>Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность</p>	<p>ПК-2.1</p> <p>Ставит воспитательные цели, способствующие развитию обучающихся, независимо от их способностей и характера. Определяет воспитательный потенциал различных видов деятельности ребенка. Планирует воспитательные мероприятия.</p> <p>ПК-2.2</p> <p>Организует различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного</p>

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа по дисциплине Б.1.В.01.06 «Плавание с методикой преподавания» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

	<p>своеобразия региона.</p> <p>ПК-2.3</p> <p>Реализует современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы, используя их как на занятии, так и во внеурочной деятельности.</p> <p>ПК-2.4</p> <p>Знает и соблюдает правовые, нравственные нормы, требования профессиональной этики.</p>
<p>ПК-3</p> <p>Способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области</p>	<p>ПК-3.1</p> <p>Способен на основе знаний в соответствующей предметной области определять содержание учебно-проектной деятельности обучающихся</p> <p>ПК-3.2</p> <p>Определяет требования к результатам индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности.</p> <p>ПК-3.3</p> <p>Осуществляет руководство действиями обучающихся в индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности, в том числе в онлайн среде.</p>
<p>ПК-4</p> <p>Способен использовать современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья</p>	<p>ПК-4.1</p> <p>Осуществляет отбор психолого-педагогических технологий с учетом различного контингента обучающихся.</p> <p>ПК-4.2</p> <p>Умеет планировать и корректировать образовательные задачи (совместно с психологом и другими специалистами) по результатам мониторинга, с учетом индивидуальных особенностей развития каждого ребенка.</p> <p>ПК-4.3</p> <p>Применяет специальные технологии и методы, позволяющие проводить индивидуализацию обучения, развития, воспитания.</p>

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа по дисциплине Б.1.В.01.06 «Плавание с методикой преподавания» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

	<p>ПК-4.4</p> <p>Формирует систему регуляции поведения и деятельности обучающихся ограниченными возможностями здоровья.</p>
<p>ПК-5</p> <p>Способен к проектированию программ учебных предметов в соответствии с требованиями ФГОС начального общего, основного общего и среднего общего образования</p>	<p>ПК-5.1</p> <p>Анализирует учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психолого-педагогической и методической целесообразности использования; проектирует результаты обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами</p> <p>ПК-5.2</p> <p>Конструирует содержание обучения по предмету в соответствии с требованиями примерных образовательных программ по учебному предмету; программами и учебниками по преподаваемому предмету.</p> <p>ПК-5.3</p> <p>Разрабатывает рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение.</p>
<p>ПК-6.</p> <p>Готов реализовывать образовательные программы по учебным предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов</p>	<p>ПК-6.1</p> <p>Планирует и осуществляет учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой, примерной образовательной программой по предмет.</p> <p>ПК-6.2</p> <p>Реализует рабочую программу учебной дисциплины;</p> <p>ПК-6.3</p> <p>Корректирует рабочую программу учебной дисциплины для различных категорий обучающихся. Составляет план, конспект, технологическую карту учебных занятий соответствующих предметных областей, включая различные приёмы формирования</p>

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа по дисциплине Б.1.В.01.06 «Плавание с методикой преподавания» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

	познавательной мотивации обучающихся
--	--------------------------------------

#### 4. Содержание дисциплины

1. Общие вопросы теории плавания: введение в специализацию. Плавание в системе физической культуры. История развития плавания. Плавание в общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования. Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях плаванием.

2. Основы обучения плаванием: предмет и задачи обучения. Структура процесса обучения: этап начального разучивания, этап закрепления навыков, этап совершенствования навыков. Средства и методы обучения. Методические приемы обучения. Специфика применения дидактических принципов. Особенности обучения с учетом возрастных и половых особенностей занимающихся. Контроль, корректировка и оценка результатов обучения. Применение технических средств обучения.

3. Организация и судейство соревнований по плаванию, правила соревнований. Особенности судейства, организация и проведение соревнований. Документация, жестикуляция, необходимая для проведения соревнований. Подготовка спортивных объектов и инвентаря для тренировочного и соревновательного процесса.

#### 5. Тематическое планирование

5 семестр

##### Модули дисциплины

	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
	Плавание. Методика преподавания плавания	6	10	0	56	72
	<b>Всего</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>56</b>	<b>72</b>

##### Тематический план

##### Модуль 1

	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме
	<b>Лекции</b>		
1	Плавание, как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания	2	УК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6
2	Основы техники плавания: анализ техники движений, фазы цикла	2	УК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6
3	История развития плавания	2	УК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3, ПК-4, ПК-5, ПК-6
	<b>Практические занятия</b>		.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа по дисциплине Б.1.В.01.06 «Плавание с методикой преподавания» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

1	Общие основы плавания: общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для адаптации в воде. Упражнения для обучения элементам техники в различных исходных положениях	2	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
2	Техника спортивных способов плавания. Ознакомление с техникой плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Упражнения для освоения техники движений ногами, руками, дыхания и согласования движений. Плавание с полной координацией. Последовательность обучения	2	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
3	Изучение подготовительных упражнений по освоению с водой. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди	2	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
4	Изучение подготовительных упражнений по освоению с водой. Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине	2	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
5	Изучение подготовительных упражнений по освоению с водой. Упражнения для изучения техники плавания брассом на груди	2	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
<b>Самостоятельная работа</b>				
1	История развития плавания и современное состояние спортивного плавания	6	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
2	Плавание в системе физического воспитания: оздоровительное, спортивное, спортивно-прикладное (профессиональное)	6	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
3	Основы техники плавания. Понятия о технике плавания. Основные факторы влияющие на технику плавания	6	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
4	Техника спортивных способов плавания	6	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
5	Техника плавания способом кроль на груди	6	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
6	Техника плавания способом кроль на спине	6	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа по дисциплине Б.1.В.01.06 «Плавание с методикой преподавания» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

7	Техника плавания способом брасс	6	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
8	Упражнения для освоения техники движений ногами: кроль, брасс	6	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
9	Техника стартов с тумбочки, из воды	4	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
10	Техника поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом	4	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,

**Тематическое планирование  
6 семестр  
Модули дисциплины**

	Наименование модуля	Лекции	Практики/ семинары	Лабораторные	Сам. работа	Всего, часов
	Плавание. Методика преподавания плавания	0	10	0	62	72
	<b>Всего</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>62</b>	<b>72</b>

**Тематический план  
Модуль 1**

	Тема	Кол-во часов	Компетенции по теме	
	<b>Практические занятия (семинары)</b>			
1	Методика обучению плаванию. Овладение комплексом упражнений для обучения технике различных способов плавания	2	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
2	Игры и развлечения на воде для детей различных возрастных групп	2	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
3	Техника ныряние различными способами. Транспортировка пострадавшего	2	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
4	Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине)	2	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа по дисциплине Б.1.В.01.06 «Плавание с методикой преподавания» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

5	Техника поворотов в спортивном плавании	2	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
<b>Самостоятельная работа</b>				
1	Методика начального обучения детей и подростков	8	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
2	Игры и развлечения на воде	8	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
3	Техника безопасности на воде. Оказание помощи пострадавшим. Транспортировка. Первая доврачебная помощь	8	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
4	Организация и проведение занятий по плаванию в плавательных бассейнах: спортклубах, коллективах физкультуры, санаториях и домах отдыха, в летних оздоровительных лагерях, местах массового отдыха людей на открытых водоемах	8	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
5	Адаптивное плавание для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата(сколиоз, плоскостопие, травмы позвоночника и др.), органов слуха и зрения	8	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
6	Оздоровительное плавание лиц с нарушением сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной системы. Организация занятий. Врачебно педагогический контроль	8	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
7	Оздоровительное плавание с лицами среднего и пожилого возраста. Организация и проведение занятий в группах здоровья	8	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
8	Спортивные сооружения для занятий плаванием. Технические и санитарно-эпидемиологические требования, предъявляемые к плавательным бассейнам Правила проведения соревнований. Нормы ГТО по плаванию	8	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
9	Тренажерные устройства и спортивный инвентарь	4	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,
10	История развития плавания на Камчатке	4	УК-7, ПК-2, ПК-4, ПК-6	ПК-1, ПК-3, ПК-5,

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа по дисциплине Б.1.В.01.06 «Плавание с методикой преподавания» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

## **6. Самостоятельная работа**

Самостоятельная работа включает две составные части: аудиторная самостоятельная работа и внеаудиторная.

Самостоятельная аудиторная работа включает выступление по вопросам семинарских занятий, выполнение практических заданий (*при наличии*).

Внеаудиторная самостоятельная работа студентов заключается в следующих формах:

- изучение литературы; осмысление изучаемой литературы;
- работа в информационно-справочных системах;
- аналитическая обработка текста (конспектирование, реферирование);
- составление плана и тезисов ответа в процессе подготовки к занятию;
- подготовка сообщений по вопросам семинарских занятий.

### **6.1. Планы семинарских (практических, лабораторных) занятий (5 семестр)**

#### **Практическое занятие №1. Общие основы плавания.**

**Вопросы для обсуждения:** равновесие тела в воде Гидростатическое давление. Виды сопротивления движению тела. Сила сопротивления движению тела в воде. общеразвивающие и специальные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для адаптации в воде. Упражнения для обучения элементам техники в различных исходных положениях.

#### **Практическое занятие №2. Техника спортивных способов плавания.**

**Вопросы для обсуждения:** ознакомление с техникой плавания способами: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Упражнения для освоения техники движений ногами, руками, дыхания и согласования движений. Плавание с полной координацией. Последовательность обучения.

**Практическое занятие № 3.** Изучение подготовительных упражнений по освоению с водой. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди.

**Вопросы для обсуждения:** положение туловища и головы. Движения ногами. (подготовительное движение, ударное движение). Гребки руками (функция захвата, фаза отталкивания, фаза подтягивания, выхода, проноса, фаза входа руки в воду).

**Практическое занятие № 4.** Изучение подготовительных упражнений по освоению с водой. Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине.

**Вопросы для обсуждения:** движение ногами. Движение руками: захват, фаза подтягивания, отталкивания, выход руки из воды, фаза проноса, фаза входа.

**Практическое занятие № 5.** Изучение подготовительных упражнений по освоению с водой. Упражнения для изучения техники плавания брассом на груди

**Вопросы для обсуждения:** движение ногам в две фазы. Движение руками. Рабочее (гребковое) движение. Фаза подтягивания, отталкивания. Согласование движений.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа по дисциплине Б.1.В.01.06 «Плавание с методикой преподавания» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

## **Планы практических занятий 6 семестр**

### **Практическое занятие №1** Методика обучению плаванию.

Овладение комплексом упражнений для обучения технике различных способов плавания.

**Вопросы для обсуждения:** анатомо-физиологические и психологические особенности организма. Методы обучения: словесные, наглядные, практические. Специальные подготовительные упражнения (СПУ). Меры безопасности при обучении занятиям плаванием. Оказание первой медицинской помощи.

**Практическое занятие № 2.** Игры и развлечения на воде для детей различных возрастных групп.

**Вопросы для обсуждения:** Игры для изучения техники плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом, баттерфляем, стартов с тумбочки, стартов из воды. Эстафеты на воде.

**Практическое занятие №3** Техника ныряние различными способами. Транспортировка пострадавшего.

**Вопросы для обсуждения:** Физиологические явления при нырянии. Погружение под воду, плавание под водой. Подготовительные упражнения на суше, в воде. Спасательный инвентарь и техника его применения. Спасение тонущих вплавь. Виды утопления: белая асфиксия; синяя асфиксия; утопление при угнетении нервной системы; утопление в морской воде. Непрямой, или закрытый массаж сердца; способы искусственного дыхания («изо рта в рот», «изо рта в нос», с непрямым массажем сердца; искусственное дыхание по Нильсону; способ Сильвестера; способ искусственного дыхания, когда пострадавший находится на боку.)

**Практическое занятие № 4** Прикладные способы плавания (на боку, брасс на спине)

**Вопросы для обсуждения:** Движения ногами (гребковые и подготовительные)

. Движения руками. Согласованность движений рук, рук-ног и дыхания. Упражнения для освоения движений ног. Упражнения для освоения движений рук и их согласования с движением ног и дыханием

**Практическое занятие №5** Техника поворотов в спортивном плавании.

**Вопросы для обсуждения:**

Положение туловища и головы. Движения ногами (подготовительное, ударное). Гребки руками: рабочее (гребковое) движение. Функция захвата, фаза подтягивания, фаза отталкивания. Подготовительное движение: фаза выхода, проноса руки, фаза входа в воду.

## **6.2. Организация самостоятельной работы по дисциплине 5 семестр.**

Самостоятельная работа по дисциплине предусматривает изучение теоретического материала студентами, написание конспекта урока, написание реферата в рамках этого материала, а также подготовка к сдаче зачета.

### **1. История развития плавания и современное состояние спортивного плавания.**

Вопросы для самостоятельного изучения:

- плавание в древние века;
- плавание в средние века;
- плавание в новое время;
- развитие плавания в России;

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа по дисциплине Б.1.В.01.06 «Плавание с методикой преподавания» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

## **2. Плавание в системе физического воспитания: оздоровительное, спортивное, спортивно-прикладное (профессиональное).**

Вопросы для самостоятельного изучения:

- занятия плаванием с грудными детьми;
- занятия плаванием с детьми дошкольного возраста;
- занятия плаванием в общеобразовательных школах;
- занятия плаванием в средних специальных учреждениях;
- занятия плаванием в летних - оздоровительных лагерях;
- занятия плаванием в высших учебных заведениях;

## **3. Основы техники плавания. Понятия о технике плавания. Основные факторы влияющие на технику плавания.**

Вопросы для самостоятельного изучения:

- вязкость воды, плотность, удельный вес и плавучесть тела;
- равновесие тела в воде;
- виды сопротивления движению тела (сопротивление формы, сопротивление трения, волнообразование, сила сопротивления тела в воде);

## **4. Техника спортивных способов плавания.**

Вопросы для самостоятельного изучения:

- фаза захвата;
- фаза подтягивания;
- фаза отталкивания;
- фаза выхода руки из воды;
- фаза проноса;
- фаза вкладывания;

## **5. Техника плавания способом кроль на груди.**

Вопросы для самостоятельного изучения:

- положение туловища и головы;
- движение ногами;
- гребки руками (захват, подтягивание, отталкивание, фаза выхода, фаза проноса, вход руки в воду);

## **6. Техника плавания способом кроль на спине.**

Вопросы для самостоятельного изучения:

- движение ногами;
- движение руками (захват, подтягивание, отталкивание, фаза выхода, фаза проноса, вход руки в воду);
- согласование движений;

## **7. Техника плавания способом брасс:**

Вопросы для самостоятельного изучения:

- движение ногами;
- движение руками (гребковое движение; фаза подтягивания; отталкивания, скольжения);
- согласование движений;

## **8. Упражнения для освоения техники ногам: кроль, брасс.**

Вопросы для самостоятельного изучения:

- положение тела на воде;
- основные фазы движения;

## **9. Техника стартов с тумбочки, из воды.**

Вопросы для самостоятельного изучения:

- старт с тумбочки;

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа по дисциплине Б.1.В.01.06 «Плавание с методикой преподавания» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

- старт махом вперед;
- старт с захватом края тумбочки;
- старт волной из легкоатлетической стойки;
- старт из воды;

### **10. Техника поворотов при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом.**

Вопросы для самостоятельного изучения:

- фазы поворота (подплывание и касание стенки бассейна; вращение, толчок, скольжение; первое плавательное движение под водой; выход на поверхность воды и плавательные движения);
- поворот «маятником»;
- поворот «сальто»;
- открытый простой поворот кролем на спине;

### **6.3. Организация самостоятельной работы студентов по дисциплине 6 семестр.**

#### **1. Методика начального обучения детей и подростков.**

Вопросы для самостоятельного изучения:

- общеразвивающие и специальные физические упражнения;
- подготовительные упражнения по освоению с водой (упражнения на передвижения; на погружения; на дыхания; на всплытия) на лежание; на скольжение);
- игры и развлечения на воде;
- упражнения для совершенствования и изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов;

#### **2. Игры и развлечения на воде.**

Вопросы для самостоятельного изучения:

- игры для ознакомления новичков с водой;
- игры для обучения и совершенствования техники плавания;
- игры для повышения уровня физического развития;

#### **3. Техника безопасности на воде.**

Вопросы для самостоятельного изучения:

- спасательный инвентарь и техника его применения;
- спасение тонущих в плавь;
- виды утопления;
- непрямой, или закрытый массаж сердца;
- способы искусственного дыхания «изо рта в рот», «изо рта в нос», искусственное дыхание по Нильсону; способ Сильвестра; способ искусственного дыхания, когда пострадавший находится на боку); помощь при массовых несчастных случаях на воде;
- оказание первой помощи провалившемуся под лед;

4. Организация и проведение занятий по плаванию в плавательных бассейнах, спортклубах, коллективах физкультуры, санаториях, домах отдыха, в летних оздоровительных лагерях, местах массового отдыха людей на открытых водоемах;

5. Адаптивное плавание для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие, травмы позвоночника и др.), органов слуха и зрения.

Вопросы для самостоятельного изучения:

- основные методы проведения занятий (индивидуальный, групповой, самостоятельный);
- дозировка упражнений;

6. Оздоровительное плавание лиц с нарушением сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной системы. Организация занятий. Врачебно-педагогический контроль.

Вопросы для самостоятельного изучения:

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа по дисциплине Б.1.В.01.06 «Плавание с методикой преподавания» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

- основные методы проведения занятий (индивидуальный, групповой, самостоятельный);

- дозировка упражнений;

7. Оздоровительное плавание с лицами среднего и пожилого возраста. Организация и проведение занятий по плаванию в группах здоровья.

Вопросы для самостоятельного изучения:

основные методы проведения занятий (индивидуальный, групповой, самостоятельный);

- дозировка упражнений;

8. Спортивные сооружения для занятий плаванием. Технические и санитарно-эпидемиологические требования, предъявляемые к плавательным бассейнам. Правила проведения соревнований. Нормы ГТО по плаванию.

Вопросы для самостоятельного изучения:

- типы соревнований (личные, командные);

- положение о соревновании;

- заявки на соревнования (предварительная, именная, техническая);

- состав судейской коллегии и основные обязанности судей (рефери, главный судья, зам. главного судьи, судья координатор, стартер, судья на шнуре фальстарта, старший судья на финише, судьи по технике плавания, старший судья на повороте, судьи на повороте, судья информатор, судья по награждению, врач соревнований, комендант соревнований, главный секретарь, заместитель главного секретаря, секретари);

9. Тренажерные устройства и спортивный инвентарь.

Вопросы для самостоятельного изучения:

- поддерживающее оборудование;

- оборудование, создающее сопротивление;

- оборудование, создающее отягощение;

10. История развития плавания на Камчатке.

Вопросы для самостоятельного изучения:

- история развития плавательного бассейна 25, 50 метров.

- тренерский состав;

-МС по плаванию на Камчатке;

## **7. Темы рефератов**

1.История развития плавания. Плавание в дореволюционной России.

2. Эволюция развития плавания. Плавание в Олимпийском движении. Программа соревнований по плаванию.

3. Выдающиеся пловцы СССР и современной России.

4. Плавательные бассейны. Общее понятие о технических и сан эпидемиологических требованиях. Микроклимат, водоподготовка, рекомендуемый тепловой режим для занятий детей и взрослых. Тренажерные устройства и спортивный инвентарь.

5. Подготовка и проведение соревнований, правила соревнований: разметка бассейна, судейская бригада, определение результатов соревнований.

6. Анализ техники плавания способом кроль на груди. Методика обучения.

7. анализ техники плавания кроль на спине. Методика обучения.

8. Анализ техники плавания брасс. Методика обучения.

9. Методика обучения стартам и поворотам.

10. Прикладное плавание. Виды прикладного плавания. Назначение прикладного плавания. Техника безопасности на воде. Оказание помощи пострадавшим на воде. Транспортировка. Оказание первой доврачебной помощи. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа по дисциплине Б.1.В.01.06 «Плавание с методикой преподавания» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

11. Организация и проведение уроков по плаванию в общеобразовательной школе.
12. Организация и проведение занятий с лицами среднего и пожилого возраста.
13. Организация и проведение соревнований с лицами с нарушениями опорно-двигательного аппарата, органов слуха и зрения.
14. Организация и проведение занятий по плаванию с лицами с нарушением сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы.

#### **8. Примерный перечень вопросов к зачету (дифференцированный), зачетные требования к предмету.**

1. Введение в предмет. История развития плавания и современное состояние спортивного плавания. Сильнейшие пловцы мира, СССР, России.

2. Плавание в системе физического воспитания, оздоровительное, спортивно-прикладное (профессиональное).

3. Основы техники спортивных способов плавания. Понятие о технике плавания. Основные факторы, влияющие на технику плавания. Статическое и динамическое плавание. Работа и мощность при плавании. Фазовые характеристики движений рук и ног. Темп движения, величина шага.

4. Методика обучения плаванию способами кроль на груди, на спине, брасс.

5. Техника стартов с тумбочки и из воды. Методика обучения поворотов при плавании кролем на груди и кролем на спине, брассом.

6. Методика начального обучения плаванию детей и подростков. Игры и развлечения на воде.

7. Прикладное плавание. Виды прикладного плавания. Назначение прикладного плавания. Занятия по технике безопасности на воде. Оказание помощи пострадавшим на воде. Транспортировка. Оказание первой доврачебной помощи. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.

8. Организация и проведение занятий по плаванию в плавательных бассейнах: спортклубах, коллективах физкультуры, санаториях, домах отдыха, в летних оздоровительных лагерях, местах массового отдыха людей на открытых водоемах.

9. Адаптивное плавание для лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие, травмы позвоночника и др.), органов слуха и зрения.

10. Оздоровительное плавание лиц с нарушением сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной системы организма. Организация занятий. Врачебно педагогический контроль.

11. Оздоровительное плавание с лицами среднего и пожилого возраста.

12. Плавательные бассейны. Общее понятие о технических и санитарно-эпидемиологических требованиях. Техника безопасности.

#### **9. Учебно-методическое и информационное обеспечение**

##### **9.1 Основная учебная литература:**

1. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08973-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/lechebnaya-i-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-455543](http://www.biblio-online.ru/book/lechebnaya-i-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-455543)

2. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/plavanie-s-metodikoy-prepodavaniya-442166](http://www.biblio-online.ru/book/plavanie-s-metodikoy-prepodavaniya-442166)

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа по дисциплине Б.1.В.01.06 «Плавание с методикой преподавания» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

3. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08356-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-454427](http://www.biblio-online.ru/book/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta-454427)
4. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-i-sport-v-vuzah-430716)
5. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для бакалавриата и специалитета / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 493 с. — (Бакалавр и специалист). — ISBN 978-5-534-09116-8. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431427)

#### 9.2 Дополнительная литература:

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание: учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/adaptivnaya-i-lechebnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-455431](http://www.biblio-online.ru/book/adaptivnaya-i-lechebnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-455431)
2. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 253 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07030-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-452538](http://www.biblio-online.ru/book/vrachebno-pedagogicheskiy-kontrol-pri-zanyatiyah-fizicheskoy-kulturoy-452538)
3. Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО: учебное пособие для среднего профессионального образования / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 148 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-11519-2. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-podgotovka-sdacha-normativov-kompleksa-gto-456955](http://www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-podgotovka-sdacha-normativov-kompleksa-gto-456955)
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для образовательных учреждений ВПО / под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - Москва: Академия, 2014

#### 9.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

1. ЭБС iprbooks.ru – электронно-библиотечная система <http://www.iprbookshop.ru>
2. ЭБС Юрайт – электронная библиотека <https://biblio-online.ru>

ОПОП	СМК-РПД-В1.П2-2023
Рабочая программа по дисциплине Б.1.В.01.06 «Плавание с методикой преподавания» для направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль подготовки «Физическая культура» на базе СПО	

### 10. Формы и критерии оценивания учебной деятельности студента

Определение уровня достижения планируемых результатов освоения дисциплины (модуля) осуществляется посредством оценки уровня форсированности и оценки уровня успеваемости обучающегося.

**Критерии оценивания уровня форсированности компетенций и оценки уровня успеваемости обучающегося**

#### Текущий контроль

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины (оценка)	Форма контроля	Выполнение нормативов
		Критерии оценивания	
Высокий	Отлично	Выполнено от 91 до 100 % заданий	
Базовый	Хорошо	Выполнено от 76 до 90 % заданий	
Пороговый	Удовлетворительно	Выполнено от 50 до 75 % заданий	
Компетенции не сформированы	Неудовлетворительно	Выполнено менее 50 % заданий	

#### Промежуточная аттестация

Уровень сформированности компетенции	Уровень освоения дисциплины	Критерии оценивания обучающихся (работ обучающихся)
		ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ
Высокий	отлично (зачтено)	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также сформированность всех дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Применение умений и навыков, уверенное.
Базовый	хорошо (зачтено)	Продемонстрированы глубокие знания программного материала, а также успешная сформированность дескрипторов компетенции: знаний, умений, навыков. Вместе с тем, студентом допущены ошибки, имеет место пробелы в умениях и навыках.
Пороговый	удовлетворительно (зачтено)	Продемонстрированы не достаточные знания программного материала. Сформированы дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки порогового уровня.
Компетенции не сформированы	неудовлетворительно (не зачтено)	Дескрипторы компетенции: знания, умения, навыки не сформированы (теоретические знания разрознены, умения и навыки отсутствуют) // Либо ответ на вопрос полностью отсутствует или студент отказывается от ответа (выполнения практического задания).

### 11. Материально-техническая база

Помещение для самостоятельной работы, оборудованное учебной мебелью, компьютерами с подключением к сети Интернет, обеспеченным доступом в ЭИОС вуза, ЭБС Юрайт.

Спортивный оснащенный зал, оборудование и технические средства для организации и проведения учебных занятий и соревнований; оборудование и технические средства для организации и проведения практических занятий (занятий семинарского типа), текущего контроля и промежуточной аттестации.