

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

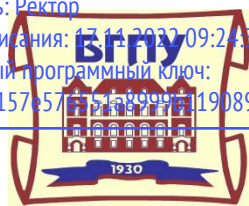
ФИО: Щёкина Вера Витальевна

Должность: Ректор

Дата подписания: 17.11.2019 09:24:36

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e57655a8999f61190892af53989420420558101573a454e37785



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования**

«Благовещенский государственный педагогический университет»

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Рабочая программа дисциплины

УТВЕРЖДАЮ

**Декан факультета
физической культуры и спорта
ФГБОУ ВО «БГПУ»**

 **Юречко О.В.**

«22» мая 2019 г.

Рабочая программа дисциплины

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПЛАВАНИЯ

**Направление подготовки
44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**Профиль
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Уровень высшего образования
БАКАЛАВРИАТ**

**Принята на заседании кафедры
физического воспитания и спорта
(протокол № 12 от «15» мая 2019 г.)**

Благовещенск 2019

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	Ошибка! Закладка не определена.
2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	6
3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)	8
4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ.....	11
5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ.....	13
6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА	18
7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....	32
8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	32
9 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ.....	Ошибка! Закладка не определена.
10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА.....	34
11 ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ.....	35

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Цель дисциплины: формирование систематизированных знаний в области теории и методики плавания. В соответствии с поставленной целью в программе реализуются следующие **задачи**:

- овладение знаниями, умениями и навыками в организации и проведении учебных, учебно-тренировочных занятий по плаванию;
- освоение техники и методики обучения спортивного и прикладного способов плавания;
- знакомство с научно-теоретическими основами техники спортивного плавания;
- знание особенностей работы по плаванию с различными возрастными группами.

1.2 Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина (Б1.О.24.03) «Теория и методика плавания» относится к вариативной части профессионального цикла (модулей) Блока 1 основной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01. «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура».

1.3 Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций: ОПК-2, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3.

ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий), **индикаторами** достижения которой являются:

ОПК-2.1 Разрабатывает программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программы дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.

ОПК-2.2 Проектирует индивидуальные образовательные маршруты освоения программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), программ дополнительного образования в соответствии с образовательными потребностями обучающихся.

ОПК-2.3 Осуществляет отбор педагогических и других технологий, в том числе информационно-коммуникационных, используемых при разработке основных и дополнительных образовательных программ, и их элементов.

ОПК-7. Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ, **индикаторами** достижения которой являются:

ОПК-7.1 Взаимодействует с родителями (законными представителями) обучающихся с учетом требований нормативно-правовых актов в сфере образования и индивидуальной ситуации обучения, воспитания, развития обучающегося.

ОПК-7.2 Взаимодействует со специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума.

ОПК-7.3 Взаимодействует с представителями организаций образования, социальной и духовной сферы, СМИ, бизнес-сообществ и др.

ПК-1. Способен осуществлять педагогическую деятельность по организации образовательного процесса в образовательных организациях различного уровня, **индикаторами** достижения которой являются:

ПК-1.1 Осуществляет образовательную деятельность в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов основного общего и среднего общего образования.

ПК-1.2 Участвует в разработке программы развития образовательной организации в целях повышения эффективности её функционирования

ПК-1.3 Применяет современные психолого-педагогические технологии в образовательном процессе.

ПК-1.4 Организует внеурочную деятельность обучающихся
ПК-1.5 Использует современные формы и методы воспитательной работы, проектирует и реализует воспитательные программы
ПК-1.6 Диагностирует поведенческие особенности обучающихся
ПК-1.7 Разрабатывает программы индивидуального развития учащихся.
ПК-1.8 Организует деятельность учащихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы

ПК-2. Способен осуществлять педагогическую деятельность по профильным предметам (дисциплинам, модулям) в рамках программ основного общего и среднего общего образования, **индикаторами** достижения которой являются:

ПК-2.1 Способен осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся;

ПК-2.2 Использует современные методы и технологии обучения и диагностики;

ПК-2.3 Владеет технологией обучения двигательным действиям и развития физических качеств в базовых физкультурно-спортивных видах и избранном виде спорта;

ПК-2.4 Реализует физкультурно-рекреационные, оздоровительно-реабилитационные, спортивные, профессионально-прикладные и гигиенические задачи в учреждениях различного типа;

ПК-2.7 Синтезирует знаниевые, деятельностные и ценностные элементы профессиональной компетентности в предметных областях, как основы деятельности учителя.

ПК-2.8 Знает методику преподавания учебного предмета (закономерности процесса его преподавания; основные подходы, принципы, виды и приемы современных педагогических технологий), условия выбора образовательных технологий для достижения планируемых образовательных результатов обучения, современные педагогические технологии реализации компетентностного подхода

ПК-2.9 Осуществляет педагогическую деятельность по программам дополнительного образования

ПК - 3. Способен организовать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области, **индикаторами** достижения которой являются:

ПК - 3.5. **Осуществляет** проектировочную деятельность по организации и проведению индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий детей и взрослых.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения.

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- основы техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов, а также требования к ее рациональным вариантам;
- основные принципы, средства и методы обучения в плавании;
- факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по плаванию;
- основные приемы спасения тонущих и оказания первой доврачебной помощи пострадавшим на воде.

уметь:

- выполнять упражнения, входящие в программу дисциплины;
- формулировать конкретные задачи преподавания плавания в соответствии с содержанием действующих программ, спецификой контингента занимающихся и имеющихся условий для занятий;
- оценивать эффективность занятий плаванием, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения;
- планировать и проводить мероприятия по профилактике несчастных случаев на воде, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим.

владеть:

- методикой обучения спортивным способам плавания, стартам и поворотам;
- способами подбора и применения на занятиях плаванием, адекватно поставленным задачам, современным научно-обоснованным средствам и методам обучения и организационными приемами работы с занимающимися.

1.5 Общая трудоемкость дисциплины «Теория и методика плавания» составляет 2 зачётных единицы (далее ЗЕ)(72ч.).

№	Наименование раздела	Курс	Семестр	Кол-во часов	ЗЕ
1.	Теория и методика плавания	2	4	72	2

Программа предусматривает изучение материала на лекциях и практических занятиях. Предусмотрена самостоятельная работа студентов по темам и разделам. Проверка знаний осуществляется фронтально, индивидуально.

1.6 Объем дисциплины и виды учебной деятельности**Объем дисциплины и виды учебной деятельности**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		4
Общая трудоемкость	72	72
Лекции	2	2
Лабораторные занятия	8	8
Самостоятельная работа	58	58
Вид итогового контроля	4	зачет
Интерактив	2	2

2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**2.1 Заочная форма обучения****Учебно-тематический план**

№	Наименование (тем) разделов	Всего часов	Аудиторные занятия		С/р
			лекции	лабор.	
1.	Тема 1. Возникновение, развитие и современное состояние плавания	6	2	-	4
2.	Тема 2. Характеристика дисциплины «Плавание». Классификация и терминология плавания. Спортивное плавание, водные виды спорта	6	-	-	6
3.	Тема 3. Основы техники спортивного и прикладного плавания	6	-	-	6
4.	Тема 4. Техника и методика обучения способам плавания, стартов и поворотов	6	-	-	6
5.	Тема 5. Техника и методика обучения способам плавания (начальное обучение плаванию)	4	-	-	4
6.	Тема 6. Техника и методика обучения способам плавания	4	-	-	4
7.	Тема 7. Техника и методика обучения способам плавания (кроль на груди)	6	-	2	4
8.	Тема 8. Техника и методика обучения способам плавания (кроль на спине)	6	-	2	4
9.	Тема 9. Техника и методика обучения способам плавания (брасс)	6	-	2	4

10.	Тема 10. Техника и методика обучения способам плавания (баттерфляй)	6	-	2	4
11.	Тема 11. Техника и методика обучения способам плавания (старты и повороты)	4	-	-	4
12.	Тема 12. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания	4	-	-	4
13.	Тема 13. Игры и развлечения на воде. Организация соревнований и праздников на воде	4	-	-	4
	Зачет				
	ИТОГО	72	2	8	58

Интерактивное обучение по дисциплине

№	Наименование (тем) разделов	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Кол-во часов
1.	Тема 1. Возникновение, развитие и современное состояние плавания	ЛК	Лекция - визуализация	2
	ИТОГО		2	

3 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ (РАЗДЕЛОВ)

Тема 1. Возникновение, развитие и современное состояние плавания

История возникновения плавания. Плавание на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Современное состояние плавания. Общие представления о паралимпийском и сурдлимпийском плавании. Цели и задачи спортивной подготовки лиц с ограниченными физическими возможностями. Факторы, определяющие рациональное плавание.

Тема 2. Характеристика дисциплины «Плавание». Классификация и терминология плавания. Спортивное плавание, водные виды спорта

Плавание, классификация плавания, спортивное плавание, учебная дисциплина, техника плавания, свойства воды, двигательные действия.

Плавание - жизненно полезный навык. Классификация плавания: массовое, спортивное, прикладное, нормативное, оздоровительное, лечебное, игры и развлечения. Виды спорта, в которые входит плавание. Характерные особенности плавания как вида спорта. Место и значение плавания в системе физического воспитания. Плавание в Единой Всероссийской спортивной классификации. Плавание в детских дошкольных учреждениях, общеобразовательной и профессиональной школах, летних оздоровительных лагерях, средних и высших учебных заведениях. Плавание - как учебная и научная дисциплина.

Водные виды спорта.

Тема 3. Основы техники спортивного и прикладного плавания

Особенности водной среды. Понятия о технике плавания. Основные факторы, определяющие технику плавания. Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами, как в кроле на груди и в кроле на спине, и одновременных движениях руками без выноса из воды. Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании брассом (в том числе, на спине), и одновременных движениях руками без выноса их из воды. Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании дельфином на груди и на спине, и одновременных движениях руками без выноса их из воды. Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами, как в

кроле па груди и в кроле на спине, и попеременных движениях руками без выноса их из воды. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.

Плавание на боку: движения ногами; движения руками; дыхание; сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом на боку: а) на суше; б) в воде. Методика обучения плаванию на боку. Помощь пострадавшему. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор. Доврачебная помощь. Спасательные средства, правила их применения.

Тема 4. Техника и методика обучения способам плавания, стартов и поворотов

Выбор и подготовка мест для проведения занятий по плаванию (анализ воды, состояние дна, глубина водоема, скорость течения, окружающая водоем среда). Устройство мостиков, поворотных щитов, дорожек для плавания, мест для занятий на берегу.

Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий с учащимися в зависимости от условий (места, климатических условий, наличия инвентаря и оборудования). Средства и методы начального обучения плаванию разновозрастных групп населения. Дозировка упражнений при различной направленности урока. Разновидности учета и оценки уровня подготовленности учащихся. Особенности занятий с людьми различного возраста и пола. Общие правила предупреждения и исправления ошибок. Правила безопасности, меры по предупреждению травматизма при занятиях плаванием. Врачебно - педагогический контроль на уроке плавания.

Тема 5. Техника и методика обучения способам плавания (начальное обучение плаванию)

Общая характеристика способов плавания. Положение тела, фазовая структура движений ног и рук. Механизм гребковых движений рук и ног. Схема последовательности методики обучения.

Основные упражнения, используемые в начальном обучении, их классификация: элементарные движения в воде, погружения, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, упражнения на скольжение, спады и прыжки в воду, игры и развлечения на воде, опорные упражнения. Демонстрация техники выполнения. Практическое ознакомление.

Тема 6. Техника и методика обучения способам плавания (облегченные способы плавания)

Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами, как в кроле па груди и в кроле на спине, и одновременных движениях руками без выноса из воды. Упражнения, основанные па движениях ногами, как при плавании брассом (в том числе, на спине), и одновременных движениях руками без выноса их из воды. Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании дельфином на груди и па спине, и одновременных движениях руками без выноса их из воды. Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами, как в кроле па груди и в кроле на спине, и попеременных движениях руками без выноса их из воды.

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.

Тема 7. Техника и методика обучения способам плавания (кроль на груди)

Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое изучение. Методика обучения кролю на груди.

Тема 8. Техника и методика обучения способам плавания (кроль на спине)

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.

Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде. Методика обучения кролю на спине.

Тема 9. Техника и методика обучения способам плавания (брасс)

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое изучение.

Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в пол ной координации.

Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) и воде. Методика обучения брассу.

Тема 10. Техника и методика обучения способам плавания дельфин

(баттерфляй) Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.

Движения ногами. Движения руками. Дыхание. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.

Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) на воде. Методика обучения способу плавания дельфин.

Тема 11. Техника и методика обучения способам плавания (старты и повороты)

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление. Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники старта. Методика обучения стартам.

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.

Поворот вращением открытого типа. Поворот вращением закрытого типа. Простой открытый поворот при плавании на спине Поворот маятником. Скоростной поворот.

Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники выполнения поворотов. Методика обучения поворотам.

Тема 12. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания

Основные принципы оздоровительной и коррекционной работы. Воздействие плавания на человека. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности. Показания и противопоказания к занятиям плаванием. Организация занятий. Основы методики оздоровительной и коррекционной работы по плаванию. Плавание и водные процедуры в системе закаливания. Основные направления и задачи рекреационного плавания. Виды рекреационного плавания. Методика построения занятий. Использование игровых форм на воде. Особенности организации и проведения занятий для разновозрастной категории населения. Нетрадиционные формы организации занятий на воде. Построение тренировочных программ и их индивидуализация.

Использование плавания в рекреационной деятельности. Характеристика. Особенности проведения занятий.

Характеристика аквафитнеса (гидроаэробика, гидрошейпинг, кондиционная тренировка и др.).

Тема 13. Игры и развлечения на воде. Организация соревнований и праздников на воде

Демонстрация. Практическое ознакомление. Методика обучения игре и методика проведения.

Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде. Игры, способствующие овладению навыком погружения головы в воду. Игры с всплыванием и лежанием на воде. Игры, способствующие овладению навыком дыхания. Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду. Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду. Игры, способствующие овладению навыком скольжения в воде. Игры с мячом Игры и эстафеты, способствующие закреплению необходимых навыков плавания. Игры, направленные на совершенствование отдельных элементов техники спортивного плавания. Игры в работе с новичками, страдающими водобоязнью. Игры с элементами прикладного плавания. Развлечения и аттракционы в воде.

Подготовка места проведения соревнований по плаванию. Основная документация. Состав судейской коллегии. Правила соревнований по плаванию. Организация и проведение водных праздников.

4 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ (УКАЗАНИЯ) ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

При изучении дисциплины следует обратить особое внимание на подготовку к водной среде. Обратить внимание на особенности обучения и воспитания физических качеств для освоения техники плавания различными способами.

Важной особенностью практических занятий является активное участие самих обучающихся в изучении рассматриваемого материала. Результаты индивидуальной и самостоятельной работы реализуются при подготовке реферата на практических занятиях, во время проведения занятий в интерактивных формах (групповая работа).

На практических занятиях оцениваются и учитываются все виды активности обучающихся: освоение практических навыков.

Некоторые занятия построены на основе разбора конкретных ситуаций, подобранных таким образом, чтобы соединить теорию и практику в рамках рассматриваемой темы учебного курса. Ситуации снабжены подробными заданиями, на которые обучающиеся должны их выполнить в ходе проведения занятия. Ситуации выдаются преподавателем непосредственно на занятии.

Самостоятельная работа более эффективна, если она парная или в ней участвуют несколько человек. Групповая работа усиливает фактор мотивации и взаимной интеллектуальной активности, повышает эффективность познавательной деятельности студентов благодаря взаимному контролю.

Участие партнера существенно перестраивает психологию студента. В случае индивидуальной подготовки студент субъективно оценивает свою деятельность как полноценную и завершённую, но такая оценка может быть ошибочной.

При групповой индивидуальной работе происходит групповая самопроверка с последующей коррекцией преподавателя. Это второе звено самостоятельной учебной деятельности обеспечивает эффективность работы в целом.

При достаточно высоком уровне самостоятельной работы студент сам может выполнить индивидуальную часть работы и продемонстрировать ее партнеру-сокурснику.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине

№ п/п	Наименование раздела (темы дисциплины)	Формы / виды самостоятельной работы	Количество часов в соответствии с тематическим планом	Форма контроля СРС
1	Тема. Возникновение, развитие и современное состояние плавания	Чтение специальной литературы	4	Контроль самостоятельная работа

		Подготовка реферата		
2	Тема. Характеристика дисциплины «Плавание». Классификация и терминология плавания. Спортивное плавание, водные виды спорта	Поиск материалов в библиотеках и в сети Интернет Подготовка реферата	6	Тест
3	Тема. Основы техники спортивного и прикладного плавания	Чтение специальной литературы Подготовка реферата	6	Реферат
4	Тема. Техника и методика обучения способам плавания, стартов и поворотов	Чтение специальной литературы	6	Работа в малых группах
5	Тема. Техника и методика обучения способам плавания (начальное обучение плаванию)	Чтение специальной литературы	4	Работа в малых группах
6	Тема. Техника и методика обучения способам плавания (облегченные способы плавания)	Чтение специальной литературы	4	Работа в малых группах
7	Тема. Техника и методика обучения способам плавания (кроль на груди)	Чтение специальной литературы	4	Работа в малых группах
8	Тема. Техника и методика обучения способам плавания (кроль на спине)	Чтение специальной литературы	4	Работа в малых группах
9	Тема. Техника и методика обучения способам плавания (брасс)	Чтение специальной литературы	4	Работа в малых группах
10	Тема. Техника и методика обучения способам плавания (баттерфляй)	Чтение специальной литературы	4	Работа в малых группах
11	Тема. Техника и методика обучения способам плавания (старты и повороты)	Чтение специальной литературы	4	Работа в малых группах
12	Тема. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания	Чтение специальной литературы	4	Работа в малых группах
13	Тема. Игры и развлечения на воде. Организация соревнований и праздников на воде	Разработка конспекта	4	Тест Зачет Экзамен

5 ПРАКТИКУМ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Тема. Возникновение, развитие и современное состояние плавания

1. История возникновения плавания.
2. Плавание на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы.
3. Современное состояние плавания.
4. Общие представления о паралимпийском и сурдлимпийском плавании.
5. Цели и задачи спортивной подготовки лиц с ограниченными физическими возможностями. Факторы, определяющие рациональное плавание.

Рекомендуемая литература:

1. Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: физкультура и спорт., 2001. - 397 с.
2. Викулов А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений / А.Д. Викулов. - М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003. - 368 с.
3. Спортивное плавание: путь к успеху / под ред. В.Н. Платонова в 2-х книгах. [Электронный ресурс] - Электрон. дан. - М.: Советский спорт, 2012. - 480 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/11820>
4. Назаренко Л.Д, Оздоровительные основы физических упражнений: [учеб. пособие] / Л. Д. Назаренко. - М.: Владос, 2002. - 238, [2] с.

Тема. Характеристика дисциплины «Плавание». Классификация и терминология плавания. Спортивное плавание, водные виды спорта

1. Плавание, классификация плавания, спортивное плавание, учебная дисциплина, техника плавания, свойства воды, двигательные действия.
2. Плавание - жизненно полезный навык. Классификация плавания: массовое, спортивное, прикладное, нормативное, оздоровительное, лечебное, игры и развлечения. Виды спорта, в которые входит плавание.
3. Характерные особенности плавания как вида спорта.
4. Место и значение плавания в системе физического воспитания. Плавание в Единой Всероссийской спортивной классификации.
5. Плавание в детских дошкольных учреждениях, общеобразовательной и профессиональной школах, летних оздоровительных лагерях, средних и высших учебных заведениях.
6. Плавание - как учебная и научная дисциплина.
7. Водные виды спорта.

Рекомендуемая литература:

1. Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: физкультура и спорт., 2001. - 397 с.
2. Викулов А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений / А.Д. Викулов. - М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003. - 368 с.
3. Все о плавании, о водном поло, о прыжках в воду, о синхронном плавании : ежегодник / сост. Б. М. Чернышев. - М. : Сов. спорт, 1989. - 86, [8] с.

Тема. Основы техники спортивного и прикладного плавания

1. Особенности водной среды. Понятия о технике плавания. Основные факторы, определяющие технику плавания.
2. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов типа зарядки.
3. Упражнения специальной направленности: с преимущественным воздействием на группы мышц, принимающих основную нагрузку при плавании различными способами, по большим амплитудам и траекториям, имитирующим траекторию гребковых движений, с определённым положением кисти.
4. Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами, как в кроле на груди и в кроле на спине, и одновременных движениях руками без выноса из воды.

5. Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании брассом (в том числе, на спине), и одновременных движениях руками без выноса их из воды.
6. Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании дельфином на груди и на спине, и одновременных движениях руками без выноса их из воды.
7. Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами, как в кроле на груди и в кроле на спине, и попеременных движениях руками без выноса их из воды.
8. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.
9. Плавание на боку: движения ногами; движения руками; дыхание; сочетание движений руками и ногами; общая согласованность движений при плавании в полной координации.
10. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом на боку: а) на суше; б) в воде.
11. . Методика обучения плаванию на боку.
12. Помощь пострадавшему. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки пострадавшего и их выбор.
13. Доврачебная помощь.
14. Спасательные средства, правила их применения.

Рекомендуемая литература:

1. Биомеханика плавания: зарубежные исследования / под ред. В. М. Зациорского; [пер. с англ. Э. Г. Мартиросова]. - М. : Физкультура и спорт, 1981. - 133, [2] с. : рис., табл. - (Наука - спорту).
2. Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: физкультура и спорт., 2001. - 397 с.
3. Викулов А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений / А.Д. Викулов. - М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003. - 368 с.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. вузов / под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 272 с. - (Высшее образование. Бакалавриат)

Тема. Техника и методика обучения способам плавания, стартов и поворотов

1. Средства и методы начального обучения плаванию разновозрастных групп населения. Дозировка упражнений при различной направленности урока.
2. Последовательное освоение подготовительных упражнений в воде.
3. Передвижения: индивидуально, парами, по три и более человек, шеренгой. Фигурная маршировка: в колоннах, по кругу, по диагонали, спиралью, «восьмёрками», петлями и т.д., обычными, приставными, скрестными шагами, на носках, на пятках с различными положениями рук. Бег наперегонки.
4. Прыжки и погружения. Прыжки вверх на обеих ногах, отталкиваясь всей стопой, пятками, без наклона; то же, продвигаясь вперёд, удерживая руки произвольно и в заданных положениях; то же, погружаясь в воду с головой. Падения на воду.
5. Упражнения для дыхания. Ознакомление со спецификой дыхания. Варианты дыхания, непрерывное и «взрывное». Задержка дыхания при погружениях. Выдох в воду медленно и быстро, приседая и погружаясь с головой. Определение правильного выдоха в воду. Обязательное выполнение выдохов в воду после упражнений на задержанном дыхании.
6. Нырания. Доставание со дна одного предмета, нескольких; то же, но предметы расположены уступами, дугой и т.п. Нырания с последующими произвольными движениями ног и рук. Стойки на руках. Нырание, разведение рук и ног в стороны.
7. Лежание на воде в положении на груди и на спине со сведёнными и разведёнными руками и ногами; повороты на бок, на спину, на грудь. Лежание с многократным одновременным и попеременным сведением рук и ног; то же, но удерживая кисть наклонно и меняя положение стоп - носки вместе, пятки врозь, и наоборот.

8. Ныряние в глубину и длину. На суше. Демонстрация техники ныряний. Подготовительные упражнения для ознакомления с формой движений.

9. В воде. Специальные упражнения до и после старта: упражнения, облегчающие длительную задержку дыхания. Техника погружений в воду: из опорного и без опорного (с поверхности воды) положений, погружение ногами вниз и головой вперед. Изменение глубины погружения и направления движения. Способы передвижения под водой (ныряния): брассом с гребком до бедер и удержанием рук прижатыми к туловищу; выводом рук вперед; «торпедой»; комбинированным способом; на боку. Постепенное увеличение глубины погружения (до 4 м) и расстояния, проплываемого под водой. Доставание предметов со дна.

Рекомендуемая литература:

1. Биомеханика плавания: зарубежные исследования / под ред. В. М. Зациорского; [пер. с англ. Э. Г. Мартиросова]. - М. : Физкультура и спорт, 1981. - 133, [2] с.

2. Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: физкультура и спорт., 2001. - 397 с.

3. Викулов А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений / А.Д. Викулов. - М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003. - 368 с.

4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. вузов / под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 272 с. - (Высшее образование. Бакалавриат)

Тема. Техника и методика обучения способам плавания (начальное обучение плаванию)

Демонстрация техники выполнения. Практическое ознакомление.

1. Общая характеристика способов плавания.

2. Положение тела, фазовая структура движений ног и рук.

3. Механизм гребковых движений рук и ног.

4. Схема последовательности методики обучения.

5. Основные упражнения, используемые в начальном обучении, их классификация: элементарные движения в воде, погружения, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, упражнения на скольжение, спады и прыжки в воду, игры и развлечения на воде, опорные упражнения.

Рекомендуемая литература:

1. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе / Н. Ж. Булгакова. - М.: Просвещение, 1974. - 191 с.

2. Васильев В.С. Обучение детей плаванию / В. С. Васильев. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 94 с.

3. Кошанов А.И. Начальное обучение плаванию / А. И. Кошанов. - М.: Чистые пруды, 2006. - 32 с.

Тема. Техника и методика обучения способам плавания (облегченные способы плавания)

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление.

1. Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами, как в кроле па груди и в кроле на спине, и одновременных движениях руками без выноса из воды.

2. Упражнения, основанные па движениях ногами, как при плавании брассом (в том числе, на спине), и одновременных движениях руками без выноса их из воды.

3. Упражнения, основанные на движениях ногами, как при плавании дельфином на груди и па спине, и одновременных движениях руками без выноса их из воды.

4. Упражнения, основанные на попеременных движениях ногами, как в кроле па груди и в кроле на спине, и попеременных движениях руками без выноса их из воды.

Рекомендуемая литература:

1. Викулов А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений / А.Д. Викулов. - М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003. - 368 с.
2. Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт., 2001. - 397 с.
3. Семенов Ю.А. Навык плавания - каждому: из опыта программированного обучения плаванию / Ю. А. Семенов. - М. : Физкультура и спорт, 1983. - 144 с.

Тема. Техника и методика обучения способам плавания (кроль на груди)

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое изучение. Методика обучения кролю на груди.

1. Движения ногами.
2. Движения руками.
3. Дыхание.
4. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
5. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде.

Рекомендуемая литература:

1. Биомеханика плавания: зарубежные исследования / под ред. В. М. Зациорского; [пер. с англ. Э. Г. Мартиросова]. - М. : Физкультура и спорт, 1981. - 133, [2] с.
2. Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт., 2001. - 397 с.
3. Викулов А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений / А.Д. Викулов. - М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003. - 368 с.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. вузов / под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 272 с. - (Высшее образование. Бакалавриат)

Тема. Техника и методика обучения способам плавания (кроль на спине)

1. Демонстрация.
2. Техника выполнения. Методика обучения кролю на спине.
3. Практическое ознакомление.
4. Движения ногами.
5. Движения руками.
6. Дыхание.
7. Сочетание движений руками и ногами. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
8. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде.

Рекомендуемая литература:

1. Биомеханика плавания: зарубежные исследования / под ред. В. М. Зациорского; [пер. с англ. Э. Г. Мартиросова]. - М. : Физкультура и спорт, 1981. - 133, [2] с. : рис., табл. - (Наука - спорту).
2. Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт., 2001. - 397 с.
3. Викулов А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений / А.Д. Викулов. - М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003. - 368 с.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. вузов / под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 272 с.

Тема. Техника и методика обучения способам плавания (брасс)

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое изучение. Методика обучения брассу.

1. Движения ногами.

2. Движения руками.
3. Дыхание.
4. Сочетание движений руками и ногами.
5. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
6. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде.

Рекомендуемая литература:

1. Биомеханика плавания: зарубежные исследования / под ред. В. М. Зациорского; [пер. с англ. Э. Г. Мартиросова]. - М. : Физкультура и спорт, 1981. - 133, [2] с.
2. Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт., 2001. - 397 с.
3. Викулов А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений / А.Д. Викулов. - М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003. - 368 с.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. вузов / под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 272 с.

Тема. Техника и методика обучения способам плавания дельфин (баттерфляй)

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление. Методика обучения способу плавания дельфин.

1. Движения ногами.
2. Движения руками.
3. Дыхание.
4. Сочетание движений руками и ногами.
5. Общая согласованность движений при плавании в полной координации.
6. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники плавания способом: а) на суше; б) в воде.

Рекомендуемая литература:

1. Биомеханика плавания: зарубежные исследования / под ред. В. М. Зациорского; [пер. с англ. Э. Г. Мартиросова]. - М. : Физкультура и спорт, 1981. - 133, [2] с.
2. Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: физкультура и спорт., 2001. - 397 с.
3. Викулов А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений / А.Д. Викулов. - М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003. - 368 с.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. вузов / под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 272 с.

Тема. Техника и методика обучения способам плавания (старты и повороты)

Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление. Методика обучения стартам.

1. Стартовый прыжок с тумбочки.
 2. Старт из воды.
 3. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники старта.
- Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление. Упражнения, используемые для обучения и совершенствования техники выполнения поворотов. Методика обучения поворотам.

1. Поворот вращением открытого типа.
2. Поворот вращением закрытого типа.
3. Простой открытый поворот при плавании на спине
4. Поворот маятником.
5. Скоростной поворот.

Рекомендуемая литература:

1. Биомеханика плавания: зарубежные исследования / под ред. В. М. Зациорского; [пер. с англ. Э. Г. Мартиросова]. - М. : Физкультура и спорт, 1981. - 133, [2] с.

2. Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт., 2001. - 397 с.
3. Викулов А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений / А.Д. Викулов. - М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003. - 368 с.
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. для студ. вузов / под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 272 с.

Тема. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания

1. Основные принципы оздоровительной и коррекционной работы.
2. Воздействие плавания на человека.
3. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности. Показания и противопоказания к занятиям плаванием.
4. Организация занятий. Основы методики оздоровительной и коррекционной работы по плаванию. Плавание и водные процедуры в системе закаливания.
5. Основные направления и задачи рекреационного плавания. Виды рекреационного плавания.
6. Методика построения занятий.
7. Использование игровых форм на воде.
8. Особенности организации и проведения занятий для разновозрастной категории населения.
9. Нетрадиционные формы организации занятий на воде.
10. Построение тренировочных программ и их индивидуализация.
11. Использование плавания в рекреационной деятельности. Характеристика. Особенности проведения занятий.
12. Характеристика аквафитнеса (гидроаэробика, гидрошейпинг, кондиционная тренировка и др.).

Рекомендуемая литература:

1. Бородич Л.А. Занятия плаванием при сколиозе у детей и подростков: Книга для учителя: Из опыта работы / Бородич Л.А., Назарова Р.Д. - М. : Просвещение, 1988. - 77 с.
2. Мартынова Л.В. Игры и развлечения на воде: учеб. пособие / Л.В. Мартынова, Т.Н. Попкова. - М. : Пед. о-во России, 2006. - 95 с.
3. Назаренко Л.Д.. Оздоровительные основы физических упражнений: [учеб. пособие] / Л. Д. Назаренко. - М.: Владос, 2002. - 238, [2] с.
4. Полеся Г.В. Лечебное плавание при нарушении осанки и сколиозе у детей [Текст] / Г. В. Полеся, Г. Г. Петренко. - Киев : Здоров'я, 1980.
5. Рипа М.Д. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учеб. пособие для студ. вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - М. : КНОРУС, 2011. - 370 с.

Тема. Игры и развлечения на воде. Организация соревнований и праздников на воде

Демонстрация. Практическое ознакомление. Методика обучения игре и методика проведения.

1. Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде.
2. Игры, способствующие овладению навыком погружения головы в воду.
3. Игры с всплыванием и лежанием на воде.
4. Игры, способствующие овладению навыком дыхания.
5. Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду.
6. Игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду.
7. Игры, способствующие овладению навыком скольжения в воде.
8. Игры и эстафеты, способствующие закреплению необходимых навыков плавания. Игры, направленные на совершенствование отдельных элементов техники спортивного плавания.

9. Игры в работе с новичками, страдающими водобоязнью.
10. Игры с элементами прикладного плавания.
11. Развлечения и аттракционы в воде.
12. Подготовка места проведения соревнований по плаванию. Основная документация. Состав судейской коллегии.
13. Правила соревнований по плаванию.
14. Организация и проведение водных праздников.

Рекомендуемая литература:

1. Вайцеховский С.М. Физическая подготовка пловца / С. М. Вайцеховский. - 2-е изд., перераб. - М. : Физ-ра и спорт, 1976. - 142 с.
2. Викулов А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений / А.Д. Викулов. - М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003. - 368 с.
3. Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Физкультура и спорт., 2001. - 397 с.
4. Мартынова Л.В. Игры и развлечения на воде: учеб.пособие / Л.В. Мартынова, Т.Н. Попкова. - М. : Пед. о-во России, 2006. - 95 с.

6 ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ (САМОКОНТРОЛЯ) УСВОЕННОГО МАТЕРИАЛА

6.1 Оценочные средства, показатели и критерии оценивания компетенций

Индекс компетенции	Оценочное средство	Показатели оценивания	Критерии оценивания сформированности компетенций
ОПК-2, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3	Контрольная работа	Низкий (неудовлетворительно)	если студент выполнил менее половины работы или допустил в ней: 1) более трёх грубых ошибок.
		Пороговый (удовлетворительно)	если студент правильно выполнил не менее половины работы или допустил в ней: 1) не более двух грубых ошибок; 2) или не более одной грубой и одной негрубой ошибки и одного недочёта; 3) или не более двух-трёх грубых ошибок.
		Базовый (хорошо)	если студент выполнил работу полностью, но допустил в ней: 1) не более одной грубой ошибки и одного недочёта; 2) или не более двух недочётов.
		Высокий (отлично)	если студент: 1) выполнил работу без ошибок и недочётов; 2) допустил не более одного недочёта.
ОПК-2, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3	Реферат	Низкий (неудовлетворительно)	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы
		Пороговый	Имеются существенные

		(удовлетворительно)	отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; отсутствует вывод.
		Базовый (хорошо)	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы
		Высокий (отлично)	Ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы. Тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
ОПК-2, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3	Тест	Низкий (неудовлетворительно)	до 60% баллов за тест
		Пороговый (удовлетворительно)	от 61% до 74% баллов за тест
		Базовый (хорошо)	от 75% до 84% баллов за тест
		Высокий (отлично)	более 85% баллов за тест
ОПК-2, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3	работа в малых группах	Низкий (неудовлетворительно)	до 60 баллов (неудовлетворительно) - задание группой студентов не выполнено;
		Пороговый (удовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно) - задание студентами выполнено с ошибками, показано слабое знание материала;
		Базовый (хорошо)	76-84 баллов (хорошо) - задание студентами выполнено с незначительными ошибками, показано хорошее знание материала
		Высокий (отлично)	85-100 баллов (отлично)- задание студентами выполнено полностью,

			показано глубокое знание материала
ОПК-2, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3	тест технической подготовленности	Низкий (неудовлетворительно)	когда при выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число других ошибок больше трех.
		Пороговый (удовлетворительно)	когда двигательное действие выполнено в своей основе верно, но с одной значительной или более чем с тремя незначительными ошибками.
		Базовый (хорошо)	когда двигательное действие выполнено в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок.
		Высокий (отлично)	когда точно соблюдены все технические требования, предъявляемые к выполнению двигательного действия, оно выполнено слитно, уверено, свободно.
ОПК-2, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3	устный ответ на зачёте	Низкий (неудовлетворительно)	1. не раскрыто основное содержание учебного материала; 2. обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; 3. допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; 4. не сформированы компетенции, умения и навыки.
		Базовый (хорошо)	1. вопросы раскрыты, изложены логично, без существенных ошибок; 2. показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами; 3. продемонстрировано усвоение ранее изученных вопросов, сформированность компетенций, устойчивость используемых умений и навыков. Допускаются незначительные ошибки.
ОПК-2, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3	методический конспект	Пороговый (удовлетворительно)	Цели и задания практического занятия в основном достигнуты, имеются замечания по оформлению материала, показано слабое знание материала

ОПК-2, ОПК-7, ПК-1, ПК-2, ПК-3	устный ответ на экзамене	Базовый (хорошо)	Цели и задания практического занятия в основном достигнуты, отчетный материал оформлен с незначительными замечаниями, показано знание материала
		Высокий (отлично)	Цели и задания практического занятия достигнуты в полном объеме, отчетный материал оформлен, показано глубокое знание материала
		Низкий (неудовлетворительно)	1) не раскрыто основное содержание учебного материала; 2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; 3) допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; 4) не сформированы компетенции, умения и навыки.
		Пороговый (удовлетворительно)	1) неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; 2) имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов; 3) при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.
		Базовый (хорошо)	ответ студента удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков: 1) в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа; 2) допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора; 3) допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.

		Высокий (отлично)	1) полно раскрыто содержание материала билета; 2) материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология; 3) показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации; 4) продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков; 5) ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов; 6) допущены одна - две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.
--	--	----------------------	---

6.2 Промежуточная аттестация студентов по дисциплине

Промежуточная аттестация является проверкой всех знаний, навыков и умений студентов, приобретённых в процессе изучения дисциплины. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачёт.

Критерии оценки устного ответа на зачете.

Оценка «зачтено» выставляется студенту, если:

3. вопросы раскрыты, изложены логично, без существенных ошибок;
4. показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;
4. продемонстрировано усвоение ранее изученных вопросов, сформированность компетенций, устойчивость используемых умений и навыков. Допускаются незначительные ошибки.

Оценка «не зачтено» выставляется, если:

3. не раскрыто основное содержание учебного материала;
4. обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
4. допущены ошибки в определении понятий, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
5. не сформированы компетенции, умения и навыки.

6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки результатов освоения дисциплины

Примерный перечень вопросов и заданий для контрольных работ

Контрольная 1

1. Предмет, задачи и место плавания в физическом воспитании населения.

История развития плавания. Виды плавания и их краткая характеристика. Участие советских, российских пловцов в международных соревнованиях.

Контрольная 2

2. Организация и проведение соревнований по плаванию.

Пропаганда соревнований. Роль общественного актива в организации и проведении соревнований. Организация и правила проведения соревнований по плаванию. Работа судейской коллегии. Положение о соревновании. Организационная работа по подготовке естественного и искусственного водоема.

Контрольная 3

3. Основы техники спортивного плавания.

Сведения о развитии техники. Общая схема движений в спортивных способах плавания. Силы, действующие на пловца при плавании. Характеристика основных элементов техники: гребок руками, удар ногами, скольжение.

Контрольная 4

4. Основы обучения в плавании.

Температурные нормы при занятиях плаванием. Подводящие упражнения на суше, упражнения для освоения с водой, учебные прыжки в воду. Применение специально-подводящих и специально-подготовительных упражнений. Особенности методики обучения в зависимости от пола и возраста учащихся.

Контрольная 5

5. Формы организации работы и занятий по плаванию.

Внеурочные формы занятий. Организованные занятия: урок по плаванию, занятия в оздоровительном лагере, занятия по плаванию с населением на платной основе, праздники и развлечения. Самодеятельные групповые занятия. Индивидуальные занятия. Взаимосвязь отдельных форм занятий по плаванию.

Контрольная 6

6. Основы системы подготовки в плавании.

Методы тренировки: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный и соревновательный. Круговая тренировка и игровой метод. Варианты и сочетания методов. Подготовленность и спортивная форма пловца. Периодизация круглогодичной тренировки. Педагогический контроль и самоконтроль. Этапы многолетней подготовки пловца.

Контрольная 7

7. Техника и методика обучения способу плавания кроль на груди.

Последовательность обучения кролю на груди. Специальные упражнения пловца и методика их применения. Имитация кроля на груди на суше и в воде. Имитация кроля на груди с разделением на элементы медленно под счет, под команду.

Контрольная 8

8. Техника и методика обучения способу плавания кроль на спине.

Последовательность обучения кролю на спине. Специальные упражнения пловца и методика их применения. Имитация кроля на спине на суше и в воде. Имитация кроля на спине с разделением на элементы медленно под счет, под команду.

Контрольная 9

9. Техника и методика обучения способу плавания брасс.

Последовательность обучения брассу. Специальные упражнения пловца и методика их применения. Имитация брасса на суше и в воде. Имитация брасса с разделением на элементы медленно под счет, под команду.

Контрольная 10

10. Организация и проведение соревнований по плаванию.

Классификация соревнований. Планирование соревнований, календарный план и положение о соревнованиях. Подготовка и организация соревнований. Проведение соревнований по плаванию. Организация и проведение соревнований в школе.

Контрольная 11

11. Плавание в программе Олимпийских игр.

Сравнительный анализ выступления отечественных и зарубежных пловцов на летних Олимпийских играх.

Контрольная 12

12. Игры и игровые задания на уроках по плаванию.

Игры, способствующие развитию умения продвигаться в воде, игры, способствующие овладению навыком погружения головы в воду, игры с всплыванием и лежанием на воде, игры, способствующие овладению навыком дыхания, игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду, игры, способствующие овладению навыком скольжения в воде, игры с мячом, игры и эстафеты, способствующие закреплению необходимых навыков, игры в работе с новичками, страдающими водобоязнью, игры, направленные на совершенствование отдельных элементов техники спортивного плавания, игры с элементами прикладного плавания, развлечения и аттракционы в воде.

Примерные темы рефератов по дисциплине «Теория и методика плавания»

1. Возникновение, развитие и современное состояние плавания.
2. История возникновения плавания.
3. Плавание на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы. Современное состояние плавания.
4. Спортивное плавание, водные виды спорта.
5. Техника и методика обучения спортивным способам плавания, стартов и поворотов.
6. Основы техники плавания. Понятие техники плавания.
7. Физические свойства воды. Равновесие тела в воде. Гидростатическое давление. Сопротивление движению тел, виды сопротивления.
8. Кинематические характеристики движений. Динамические характеристики движений. Элементы движений пловцов.
9. Техника и методика обучения плаванию кролем на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание.
10. Общее согласование движений. Фазовый состав техники старта и поворота в способе кроль на спине.
11. Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине «на суше» и «на воде».
12. Техника и методика обучения плаванию кролем на груди. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений.
13. Фазовый состав техники старта и поворота в способе кроль на груди. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди «на суше» и «на воде».
14. Техника и методика обучения плаванию брассом. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений.
15. Фазовый состав техники старта и поворота в способе брасс. Упражнения для изучения техники плавания способом брасс «на суше» и «на воде».
16. Техника и методика обучения плаванию дельфином: Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений.
17. Фазовый состав техники старта и поворота в способе дельфин. Упражнения для изучения техники плавания способом дельфин «на суше» и «на воде».
18. Техника и методика обучения прикладному плаванию. Цель и задачи прикладного плавания. Прикладные способы плавания: плавание на боку и брасс на спине.
19. Техника и методика обучения плаванию брассом на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений. Упражнения для изучения техники плавания способом брасс на спине «на суше» и «на воде».
20. Техника и методика обучения плаванию на боку. Общая характеристика способа. Положение тела и движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее

согласование движений. Упражнения для изучения техники плавания на боку «на суше» и «на воде».

21. Нырание в длину. Техника и методика обучения нырянию в длину. Нырание в глубину.
22. Техника и методика обучения нырянию в глубину.
23. Преодоление водных преград.
24. Спасение тонущих. Спасательные средства и их применение. Оказание доврачебной помощи пострадавшему на воде.
25. Организация и проведение занятий по плаванию в различных звеньях системы физического воспитания. Плавание в дошкольных учреждениях, плавание в общеобразовательных школах, плавание в вузах, плавание в вооруженных силах.
26. Документы планирования. Организация занятия в условиях плавательного бассейна и открытых водоемов.
27. Урок по плаванию. Содержание комплекса специальных физических упражнений «на суше» и «на воде» по обучению плаванию. Подготовка преподавателя к занятиям.
28. Методика построения урока по плаванию.
29. Обеспечение техники безопасности на занятиях плаванием. Правила поведения на воде и требования к технике безопасности. Критические ситуации на занятиях и способы их преодоления.
30. Организация и проведение соревнований по плаванию. Подготовка места проведения соревнований по плаванию. Основная документация. Состав судейской коллегии. Правила соревнований по плаванию.
31. Организация и проведение водных праздников.
32. Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания.
33. Оздоровительное плавание при различных заболеваниях и патологиях. Противопоказания для занятий.
34. Характеристика аквафитнеса (гидроаэробика, гидрошейпинг, кондиционная тренировка и др.).
35. Использование плавания в рекреационной деятельности. Характеристика. Особенности проведения занятий.

Задания для работы в малых группах

Тема. Техника и методика обучения способам плавания (кроль на груди)

1. Подбор упражнений при обучении технике способу плавания кроль на груди.
2. Подготовить конспект и методику обучения способу плавания кроль на груди.
3. Разработать последовательность обучения кролю на груди.
4. Подобрать специальные упражнения пловца и методику их применения для кроля на груди.
5. Подобрать упражнения и составить конспект для имитации кроля на груди на суше и в воде.
6. Практическое выполнение кроля на груди с разделением на элементы медленно под счет, под команду.

Тема. Техника и методика обучения способам плавания (кроль на спине)

1. Подбор упражнений при обучении технике способу плавания кроль на спине.
2. Подготовить конспект и методику обучения способу плавания кроль на спине.
3. Разработать последовательность обучения кролю на спине.
4. Подобрать специальные упражнения пловца и методику их применения для кроля на спине.
5. Подобрать упражнения и составить конспект для имитации кроля на спине суше и в воде.

6. Практическое выполнение кроля на спине с разделением на элементы медленно под счет, под команду.

Тема. Техника и методика обучения способам плавания (брасс)

1. Подбор упражнений при обучении технике способу плавания брасс.
2. Подготовить конспект и методику обучения способу плавания брасс.
3. Разработать последовательность обучения брассу.
4. Подобрать специальные упражнения пловца и методику их применения для брасса.
5. Подобрать упражнения и составить конспект для имитации брасса на суше и в воде.
6. Практическое выполнение брасса с разделением на элементы медленно под счет, под команду.

Тема. Техника и методика обучения способам плавания (баттерфляй)

1. Подбор упражнений при обучении технике способу баттерфляй.
2. Подготовить конспект и методику обучения способу плавания баттерфляй.
3. Разработать последовательность обучения баттерфляю.
4. Подобрать специальные упражнения пловца и методику их применения при обучении способу плавания баттерфляй.
5. Подобрать упражнения и составить конспект для имитации баттерфляя на суше и в воде.

Практическое выполнение баттерфляя с разделением на элементы медленно под счет, под команду.

Тема. Техника и методика обучения способам плавания (старты и повороты)

1. Подобрать подводящие и подготовительные упражнения при обучении стартам и поворотам при различных способах плавания
2. Практическое выполнение стартов и поворотов

Тема. Организация занятий по плаванию с людьми имеющими ограничения в состоянии здоровья

1. Разработать конспект по обучению плаванию лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом нозологической группы

Тема. Игры и развлечения на воде. Организация соревнований и праздников на воде

1. Подобрать и составить конспект игр, способствующих развитию умения продвигаться в воде, игры, способствующие овладению навыком погружения головы в воду, игры с всплыванием и лежанием на воде, игры, способствующие овладению навыком дыхания, игры, способствующие развитию умения выполнять прыжки в воду, игры, способствующие овладению навыком скольжения в воде, игры с мячом, игры и эстафеты, способствующие закреплению необходимых навыков, игры в работе с новичками, страдающими водобоязнью, игры, направленные на совершенствование отдельных элементов техники спортивного плавания, игры с элементами прикладного плавания, развлечения и аттракционы в воде.

Задание к экзамену

1. Приготовить зачетный конспект урока по плаванию на избранную тему
2. Предоставить зачетный анализ просмотренного урока по плаванию;

Примеры тестовых заданий

Часть А

К каждому заданию части А даны несколько ответов, из которых только один верный. Выполнив задание, выберите верный ответ и укажите в бланке ответов.

1. Задачи обучения в плавании
А) ознакомить с инвентарем;
Б) научить занимающихся способам спортивного плавания; В) ознакомить занимающихся с правилами соревнований;
Г) освоение техники и методики обучения спортивного и прикладного способов плавания.
2. Назовите основные формы занятий плаванием
А) плавание на открытых водоемах; Б) плавание в бассейнах;
В) занятия по расписанию в общеобразовательных школах, вузах, факультативные занятия;
Г) просмотр спортивных программ по телевидению
3. Какие методы используются при обучении технике плавания
А) метод слова, показа и упражнения; Б) изучение упражнения;
В) изучения упражнения по частям.
4. Последовательность при обучении способам плавания
А) кроль на груди; Б) брасс; В) кроль на спине;
Г) дельфин.
5. Какие требования предъявляются к технике плавания
А) согласованность движений рук и ног; Б) должна отвечать индивидуальным особенностям; В) согласованность движений туловища; Г) соблюдения темпа и ритма.
6. Определите методы спортивной тренировки для развития общей выносливости
А) повторный; Б) интервальный; В) круговой;
Г) равномерный, переменный.
7. Какие спортивные разряды присваиваются спортсменам в коллективах физической культуры
А) КМС
Б) 1 разряд
В) 2 разряд 3 разряд
8. Указать интенсивность при работе повторным методом тренировки в % от соревновательной скорости.
А) 70%;
Б) 80%; В) 85%; Г) 95%; Д) 105%.
9. При повторном методе тренировки во время отдыха ЧСС снижается до:
А) 80 уд/мин;
Б) 90 уд/мин;
В) 100 уд/мин;
Г) 110 уд/мин;
Д) 120 уд/мин.
10. Какие типы уроков преобладают у школьников младших классов в начальный период занятий по плаванию.
А) вводные;
Б) учебные;

В) учебно-тренировочные;
Г) тренировочные; Д)
контрольные.

11. С какого года наши пловцы участвуют в Олимпийских играх.

- А) 1952;
- Б) 1954;
- В) 1956;
- Г) 1958.

12. Какой способ плавания считается самым скоростным.

- А) кроль на груди; Б) брасс; В) кроль на спине; Г) дельфин.

13. Какой контроль используют непосредственно в процессе тренировки

- А) этапный контроль; Б) текущий контроль; В) оперативный контроль;
- Г) ежедневный контроль.

14. Какой способ плавания считается самым медленным А) кроль на груди; Б) брасс; В) кроль на спине; Г) дельфин.

15. Какой тип уроков преобладает на занятиях по плаванию у студентов

- А) вводные; Б) учебные;
- В) учебно-тренировочные;
- Г) тренировочные; Д) контрольные.

Часть В

Будьте внимательны! В заданиях части В могут быть 3-х типов: 1) задания, содержащие несколько верных ответов; 2) задания на установление соответствия; 3) задания в которых ответ должен быть дан в виде числа, слова, символа.

1. Назовите метод тренировки в котором интенсивность работы (ЧСС) периодически меняются.
2. Назовите тип урока, где осуществляется совершенствование техники и развитие специальной выносливости.
3. Назовите способ плавания, которым финишируют в комплексное плавание.
4. Назовите фамилию самого титулованного пловца (по количеству золотых медалей) завоеванных на Олимпийских играх.
5. Назовите вид контроля при котором оценивается состояние спортсмена занимающегося на определенных этапах его подготовки.

Часть С

Ответы к заданиям части С формулируете в свободной краткой форме и записываете в бланк ответов.

1. Что такое двигательный навык в спорте
2. Что такое темп движений
3. Перечислите фазы кроля на груди
4. Перечислите этапы формирования двигательного навыка
5. Что такое разрядные нормы в плавании и в чем они выражаются

Вопросы к зачету по дисциплине «Теория и методика плавания»

1. Значение и место плавания в системе физической культуры.
2. Прикладное значение плавания.
3. Краткий исторический обзор развития плавания.
4. Определение и содержание предмета плавания. Классификация основных видов плавания.
5. Гигиеническое значение плавания.
6. Развитие плавания в России на современном этапе.
7. Спортивное плавание и водные виды спорта.

9. Развитие плавания в настоящее время за рубежом.
10. Организация работы по плаванию в детском оздоровительном лагере.
11. Применение педагогических принципов в процессе обучения и тренировки.
12. Техника безопасности на занятиях плаванием.
13. Принципы комплектования учебных групп и формы проведения занятий по плаванию в детском оздоровительном лагере.
14. Организация спасательной службы на соревнованиях.
15. Динамическое плавание.
16. Статическое плавание.
17. Методика обучения прикладному плаванию (спасание тонущих).
18. Методы обучения на занятиях по плаванию.
19. Методика обучения плаванию в дошкольном возрасте.
20. Методика обучения плаванию кролем на груди.
21. Методические приемы, используемые при обучении плаванию.
22. Методика обучения плаванию брассом.
23. Методика обучения поворотам при плавании спортивными способами.
24. Методика обучения плаванию кролем на спине.
25. Методы спортивной тренировки в плавании.
26. Методика обучения стартам.
27. Методика развития гибкости и подвижности в суставах.
28. Методика обучения плаванию в младшем и среднем школьном возрасте.
29. Понятие о технике плавания.
30. Способы оценки результатов пловца.
31. Использование расчлененного метода обучения в плавании.
32. Классификация основных ошибок, возникающих в технике плавания и пути их устранения.
33. Содержание спортивной тренировки пловца.
34. Основные документы учета работы по плаванию. Основные формы контроля.
35. Урок по начальному обучению плаванию.
36. Методика обучения облегченным способам плавания.
37. Анализ подготовительных упражнений для освоения с водой.

Вопросы к экзамену по дисциплине «Теория и методика плавания»

1. Техника плавания кролем на спине.
2. Анализ техники плавания «Кролем на груди» и «Кролем на спине».
3. Формы заявок по плаванию.
4. Техника поворотов при плавании спортивными способами.
5. Техника выполнения старта в плавании различными спортивными способами.
6. Средства спортивной тренировки пловца.
7. Планирование тренировки пловца.
8. Определение тренировки, цели, задачи и условия тренировки.
9. Анализ техники плавания брассом.
10. Обязанности судей на финише.
11. Смешанная система командного зачета.
12. Организация и методика проведения соревнований по плаванию и водных праздников в детском оздоровительном лагере.
13. Распределение участников по заплывам и дорожкам в соревнованиях по плаванию.
14. Олимпийская система командного зачета.
15. Правила прохождения дистанции способом «Кроль на груди»
16. Определение результатов в соревнованиях по плаванию.
17. Распределение участников по заплывам и дорожкам в соревнованиях .
18. Обязанности стартера.

19. Положение о соревнованиях по плаванию.
20. Виды дистанции соревнований по плаванию.
21. Возрастные группы участников соревнований.
22. Обязанности судьи на повороте.
23. Характер соревнований по плаванию.
24. Судейская коллегия соревнований по плаванию. Обязанности судьи на дистанции.
25. Судья-хронометрист, его роль и обязанности.
26. Обязанности главного судьи соревнований по плаванию.
27. Обязанности судьи при участниках. Обязанности судьи на поворотах.
28. Правила прохождения дистанции кролем на спине.
29. Правила проведения соревнований по плаванию.
30. Оборудование простейшей водной станции в детском оздоровительном лагере.
31. Задачи и организация работы по плаванию в ДСШ и отделениях ДЮСШ.
32. Спасание утопающего, оказание первой помощи пострадавшему в воде.
33. Подготовительные и специальные упражнения на суше и в воде.
34. Формы организации занятий по плаванию.
35. Педагогический контроль на занятиях плаванием.
36. Спортивный отбор в плавании.
37. Особенности построения уроков по плаванию с детьми различного возраста.
38. Применение целостного метода обучения в плавании.
39. Санитарные требования к естественному бассейну.
40. Использование игр и развлечений при обучении плаванию.
41. Анализ техники ныряния в длину и глубину.
42. Изменения, возникающие в элементах техники плавания спортивными способами с увеличением скорости.
43. Средства обучения плаванию.
44. Основные системы обучения спортивным способам.
45. Задачи, условия и организация начального обучения.
46. Техника плавания способом «Брасс».
47. Основные документы планирования работы по плаванию.
48. Анализ техники плавания способом «Баттерфляй».
49. Анализ техники способов искусственного дыхания.
50. Специальные упражнения пловца на суше.

7 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Информационные технологии – обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам (теоретически к неограниченному объему и скорости доступа), увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения индивидуальных траекторий подготовки и объективного контроля и мониторинга знаний студентов.

- Официальный сайт БГПУ;
- Корпоративная сеть и корпоративная электронная почта БГПУ;
- Система электронного обучения ФГБОУ ВО «БГПУ»;
- Система «Антиплагиат.ВУЗ»;
- Электронные библиотечные системы;
- Мультимедийное сопровождение лекций и практических занятий

8 ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья применяются адаптивные образовательные технологии в соответствии с условиями, изложенными в разделе «Особенности реализации образовательной программы для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» основной образовательной программы (использование специальных учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь и т. п.) с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ

9.1 Литература

1. Спортивное плавание: путь к успеху / под ред. В.Н. Платонова в 2-х. книгах. [Электронный ресурс] - Электрон.дан. - М.: Советский спорт, 2012. - 480 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/11820> (10 экз.)
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учеб. для студ. вузов / под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2014. - 272 с. - (Высшее образование. Бакалавриат) (10 экз.)
3. Назаренко, Людмила Дмитриевна. Оздоровительные основы физических упражнений: [учеб. пособие] / Л. Д. Назаренко. - М.: Владос, 2002. - 238, [2] с. - (Библиотека учителя физической культуры). (30 экз.)
4. Рипа, Михаил Дмитриевич. Кинезотерапия. Культура двигательной активности: учеб.пособие для студ. вузов / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. - М.: КНОРУС, 2011. -370 с. (12 экз.)
5. Плавание: учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494146> (дата обращения: 07.10.2022)
6. 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, 2022. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494144> (дата обращения: 07.10.2022).
7. Викулов А.Д. Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учебн. заведений / А.Д. Викулов. - М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003. - 368 с. (16 экз.)

9.2 Базы данных и информационно-справочные системы

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». - Режим доступа: <http://www.window.edu.ru/>
2. Портал научной электронной библиотеки. - Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
3. Сайт Российской академии наук. - Режим доступа: <http://www.ras.ru/>
4. Сайт Министерства науки и высшего образования РФ. - Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru/?&/>
5. Сайт Министерства просвещения РФ. - Режим доступа: [Минпросвещения России \(edu.gov.ru\)](https://minprosvещения.рф/)
6. Сайт Министерства спорта РФ. - Режим доступа: <http://minsport.gov.ru/>
7. Спортивная электронная библиотека- Режим доступа: [БМСИ \(sportfiction.ru\)](http://bmci.sportfiction.ru/)

9.3 Электронно-библиотечные ресурсы

1. ЭБС «Юрайт». - Режим доступа: <https://urait.ru>
2. Полпред (обзор СМИ). - Режим доступа: <https://polpred.com/news>.

10 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

Для проведения занятий лекционного, лабораторного, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации используются аудитории, оснащённые учебной мебелью, аудиторной доской, компьютером(рами) с установленным лицензионным специализированным программным обеспечением, мультимедийными проекторами, экспозиционными экранами, учебно-наглядными пособиями (мультимедийные презентации).

Для проведения лабораторных занятий используется бассейн, оснащенный специализированным оборудованием и инвентарем:

1. Инвентарь для плавания (разделительные дорожки, доски для плавания, ласты, спасательные средства).

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях, оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ.

Самостоятельная работа студентов организуется в аудиториях оснащенных компьютерной техникой с выходом в электронную информационно-образовательную среду вуза, в специализированных лабораториях по дисциплине, а также в залах доступа в локальную сеть БГПУ и др.

Лицензионное программное обеспечение: операционные системы семейства Windows, Linux; офисные программы Microsoftoffice, Libreoffice, OpenOffice; AdobePhotoshop, Matlab, DrWebantivirus и т.д .

Разработчик: Михайловский А.П., доцент кафедры физического воспитания и спорта.

11. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ

Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2019/2020 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2019/2020 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 9 от 15.05.2019).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство образования и науки РФ	Текст: Министерство науки и высшего образования РФ

Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2020/2021 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2020/2021 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 1 от 15.09.2020).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:
Текст: Министерство науки и высшего образования РФ	Текст: Министерство просвещения Российской Федерации

Утверждение изменений в рабочей программе дисциплины для реализации в 2021/2022 уч. г.

Рабочая программа дисциплины пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2021/2022 учебном году на заседании кафедры (Протокол № 1 от 8.09.2021).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 3 № страницы с изменением: титульный лист	
Исключить:	Включить:

Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 2022/2023 уч. г.

РПД пересмотрена, обсуждена и одобрена для реализации в 2022/2023 учебном году на заседании кафедры Теории и методики физической культуры, безопасности жизнедеятельности и здоровья (протокол № 9 от 26 мая 2022 г.).

В рабочую программу внесены следующие изменения и дополнения:

№ изменения: 1 № страницы с изменением: 30-31	
В Раздел 9 внесены изменения в список литературы, в базы данных и информационно-справочные системы, в электронно-библиотечные ресурсы. Указаны ссылки, обеспечивающие доступ обучающимся к электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам с сайта ФГБОУ ВО «БГПУ».	