Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе
_____ С.Н. Титов
«25» июня 2021 г.

ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Программа учебной дисциплины модуля
«Предметно-методический»

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
44.03.01. Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура

(очная форма обучения)

Составитель: Маркин М.О.,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры спортивных
дисциплин и физического
воспитания

Рассмотрено и одобрено на заседании ученого совета факультета физической культуры и спорта, протокол от «21» июня 2021 г. № 10

Ульяновск, 2021

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01D77C644FC1E54000000006381D0002
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 19.07.2021 до 19.07.2022

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Плавание и методика преподавания» относится к дисциплинам Блока 1. Предметно-методического модуля учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура», очной формы обучения.

1. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Плавание и методика преподавания» является формирование у бакалавров профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для проведения занятий по плаванию с людьми различного пола и возраста.

Задачей освоения дисциплины является формирование у студентов профессионально-педагогических навыков по методике обучения, проведению занятий по плаванию, по составлению учебной документации.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Плавание и методика преподавания»

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессионально й деятельности УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности. УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.3. Умеет отбирать и формировать	ОР-1 теоретические и методические основы легкой плавания, ОР-2 технику спортивных способов плавания их видов -	ОР-3 оптимизировать учебно-тренировочный процесс организационно-управленческими средствами; ОР-4	

комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья. УК-7.4. Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	анализировать технику;	использовать принципы, методы и средства, при проведении занятий по плаванию;	
ПК-4. Способен формулировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных дисциплин *ПК.4.1.* Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий). *ПК.4.2.* Способен использовать психолого-	ОР-5 методические основы организации и проведения занятий по плаванию	ОР-6 определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования	

педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями			

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

№ Семестра	Учебные занятия							Форма итоговой аттестации
	Всего		Лекции, Часы	Лаб. Зан. час	Практ. Зан. час	Сам. Раб.	Экз	
	Трудоемк.							
	Зач. Ед.	Часы						
1	2	72		32		40		зачёт
2	3	108		48		33	27	экзамен
Итого	5	180		80		73	27	

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1.Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

№ п/п	Наименование разделов и тем (с разбивкой на модули)	Количество часов по формам организации обучения				
		Лекционные занятия	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа	Объем уч. раб. с прим. интерак.
1 семестр						
1	**Раздел 1.** Общие закономерности плавания. Введение в предмет « Теория и методика плавания»			4	8	
2	Влияние плавания на организм занимающихся.			4	8	
3	Влияние плавания на организм занимающихся. Состояние важнейших вегетативных функций организма при плавании.			4	8	

4	**Раздел 2**. Техника спортивного плавания. Техника плавания способом кроль на груди и кроль на спине			10	8	
5	Техника плавания способом брасс и дельфин (баттерфляй)			10	8	
2 семестр						
6	**Раздел 3.** Обучение плаванию. Методика обучения технике плавания.			6	5	
7	Методика начального обучения плаванию.			6	5	
8	Методика обучения технике плавания способом кроль на груди и кроль на спине.			6	5	
9	Методика обучения технике плавания способом брасс, дельфин (баттерфляй)			6	5	
10	Плавание в различных учебных заведениях.			6	2	
11	**Раздел 4.** Техника ныряния в длину и глубину.			6	4	
12	Фридайвинг (динамическое апноэ)			6	3	
13	Спасение утопающего. Оказание первой помощи пострадавшему на воде			6	4	
ИТОГО - 5 ЗЕ						

3.1.Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Раздел 1. Общие закономерности плавания

Тема 1. Введение в предмет «Теория и методика плавания»
Определение и содержание предмета. Организация и проведение учебных занятий по плаванию. Техника безопасности при занятии плаванием
Тема 2. Влияние плавания на организм занимающихся.
Физические свойства воды. Оздоровительный эффект. Специфичность заболеваний. Лечебное воздействие.
Тема 3. Состояние важнейших вегетативных функций организма при плавании.
Дыхательная система. Взаимосвязь дыхания и кровообращения. Сердечно - сосудистая система

Раздел 2. Техника спортивного плавания

Тема 4. Техника плавания способом кроль на груди и кроль на спине
Изучение техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине. Изучение техники старта при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Изучение техники поворотов при плавании способом кроль на груди и кроль на спине.
Тема 5. Техника плавания способом брасс и дельфин (баттерфляй)
Изучение техники плавания способом брасс и дельфин (баттерфляй). Изучение техники старта при технике плавания способом брасс и дельфин (баттерфляй). Изучение техники поворота при плавании способом брас и дельфин (баттерфляй)

Раздел 3. Обучение плаванию

Тема 6. Методика обучения технике плавания
Общие требования к обучению плаванию. Этапы обучения плаванию. Последовательность изучения элементов техники плавания.
Тема 7. Методика начального обучения плаванию

Способы знакомства с учебным материалом. Освоение специальных упражнений для начального обучения плаванию.

Тема 8. Методика обучения технике плавания способом кроль на груди и кроль на спине

Способы знакомства с техникой плавания способом кроль на груди и кроль на спине. Освоение специальных упражнений.

Тема 9. Методика обучения технике плавания способом брасс и дельфин (баттерфляй)

Способы знакомства с техникой плавания способом брасс и дельфин (баттерфляй). Освоение специальных упражнений.

Тема 10. Плавание в различных учебных заведениях

Организация и проведение занятий по плаванию для детей дошкольного, школьного возрастов и молодежи.

Раздел 4.Техника ныряния в длину и глубину.

Тема 11. Техника ныряния в длину и глубину

Методика обучения технике подводного плавания, ныряния в длину и глубину. Составление комплекса упражнений для обучения подводному плаванию. Освоение специальных упражнений.

Тема 12.Фридайвинг (динамическое апноэ)

Методика обучения технике ныряния на задержке дыхания.

Тема 13. Спасение утопающего. Оказание первой помощи пострадавшему на воде

Техника спасения утопающего. Способы освобождения от захватов. Транспортировка пострадавшего. Техника оказания помощи на воде. Первая помощь при утоплении. Виды утопления

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Тема для такого выступления может быть предложена преподавателем или избрана самим студентом, но материал выступления не должен дублировать лекционный материал. Реферативный материал служит дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий по проблематике курса. Они нацеливают на практическую работу по

применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных материалов. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий по дисциплине. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:
- тестирование физической и технической подготовленности;
- подготовка к защите реферата.

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Тестирование физической подготовленности

Задание:

- выполнить установленные нормативы.

Баллы	Юноши - 50 м (сек.)	Девушки - 50 м (сек.)	Юноши - 100 м (мин. сек.)	Девушки - 100 м (мин. сек.)
28	33.0	41.0	1.12.0	1.20.0
25	34.0	42.0	1.13.5	1.22.0
22	35.0	43.0	1.16.0	1.24.0
20	36.0	44.0	1.17.5	1.26.0
18	37.0	45.0	1.19.0	1.28.0
16	38.0	46.0	1.20.5	1.30.0
14	39.0	47.0	1.22.0	1.32.0
12	40.0	48.0	1.23.5	1.34.0
10	41.0	49.0	1.25.0	1.36.0
8	42.0	50.0	1.26.5	1.38.0
6	43.0	51.0	1.28.0	1.40.0
4	44.0	52.0	1.29.5	1.42.0

Тестирование технической подготовленности**.**

Техника плавания

1.Имитация плавательных движений в спортивных способах плавания на суше.
2.Плавание на отрезках 4 Х25 м, комплексное, с демонстрацией техники способов.
3.Плавание на дистанции 50 м вольным стилем с учётом времени.
4.Плавание на дистанции 100 м вольным стилем с учётом времени

Тематика рефератов:

1.Основы планирования годичного макроцикла.
2. Средние тренировочные циклы (мезоциклы).
3.Малые тренировочные циклы (микроциклы).
4.Основы педагогического построения процесса спортивной тренировки пловцов.
5.Этапный контроль в процессе спортивной тренировки пловцов, его формы и содержание. 6.Медицинский контроль в процессе спортивной тренировки пловцов.
7. Самоконтроль в процессе спортивной тренировки пловцов.

8. Виды соревнований по плаванию.
9. Состав судейской коллегии на соревнованиях по плаванию.
10.Требования правил соревнований к прохождению дистанцииразличными способами плавания.
11.Программы соревнований по плаванию.
12Положение о соревнованиях по плаванию.

Тестовые задания

1. Участия в судействе соревнований по плаванию не принимает:
судья на поворотах
судья на финише
*судья на линии
судья по технике

2. Ширина 50-ти метрового плавательного бассейна для проведения Олимпийских игр и чемпионатов мира должна быть … метров
*25
20
30
27

3.Задача «привитие гигиенических навыков пользования водой» решается в следующей возрастной группе:
*-дошкольники
-младшие школьники
-школьники средних классов
-школьники старших классов

4.Задача «выработать устойчивое положение тела в воде» решается с помощью определенных подготовительных упражнений:
-передвижения в воде
-погружения
*-скольжения
-спады в воду

5.Задача « испытать действие выталкивающей силы» решается с помощью определенных подготовительных упражнений:
-передвижения в воде
-погружения
*-всплывания и лежания
-учебные прыжки

6 .Подготовительные упражнения на начальном этапе обучения плаванию не включают в себя:
-погружения
-упражнения на дыхание
-скольжения
*-проплывание отрезков

Перечень учебно-методических изданий кафедры по вопросам организации самостоятельной работы обучающихся

1. Вавилов В.В., Маркин М.О.. Основы техники спортивного плавания / Учебно-методическое пособие. Ульяновск: УлГПУ, 2018. 49 с.

1. **Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Организация и проведение аттестации бакалавра

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение бакалаврам комплекса теоретических знаний, но на выработку у студентов компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавра необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Все компетенции по данной дисциплине формируются на начальном (пороговом) уровне.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Типы контроля:

Текущая аттестация: представлена следующими работами: медиа презентациями и лабораторными работами.

Достоинства предложенной системы проведения аттестации: систематичность, непосредственно коррелирующаяся с требованием постоянного и непрерывного мониторинга качества обучения, а также возможность балльно-рейтинговой оценки успеваемости бакалавра.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных профессиональных компетенций.

Контрольная работа – контрольное мероприятие рубежного контроля**.**

№ п/п	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
	Оценочные средства для текущей аттестации ОС-1 Реферат ОС-2 Тестовые задания ОС-3 Тестирование физической подготовленности ОС-4 Творческое задание	ОР- теоретические и методические основы плавания ОР-2 свободно владеть техникой спортивных способов плавания их видов - анализировать технику. ОР-3 оптимизировать учебно-тренировочный процесс организационно-управленческими средствами. ОР-4 использовать принципы, методы и средства, при проведении занятий по плаванию. ОР-5 методические основы организации и проведения занятий по плаванию
	Оценочные средства для промежуточной аттестации **зачет (экзамен)** ОС-5 Зачет в форме устного собеседования по вопросам	

	ОС-6 Экзамен в форме устного собеседования	ОР-6 определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а так же процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Плавание и методика преподавания».

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы.

Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-5 Зачет в форме устного собеседования по вопросам
Перечень вопросов к зачету

1. Фазы формирования навыка плавания.
2. Шаг в плавании.
3. Темп в плавании.
4. Ритм в плавании.
5. Проявление силовых показателей в плавании.
6. Проявление скоростных показателей в плавании.
7. Проявление выносливости в плавании.
8. Проявление гибкости в плавании.
9. Проявление ловкости в плавании.
10. Специальные упражнения пловца на суше.
11. Специальные упражнения пловца в воде.
12. Дыхание в спортивных способах плавания.
13. Свойства воды.
14. Статическое плавание.
15. Динамическое плавание.
16. Факторы, определяющие технику плавания.
17. Сопротивление трения.
18. Сопротивление волнообразования.
19. Сопротивление вихреобразования.
20. Сила лобового сопротивления.
21. Общая сила сопротивления воды.
22. Подъемная сила в воде.

ОС-6 Экзамен в форме устного собеседования
Примерные вопросы к экзамену

1. Свойства воды.
2. Статическое плавание.
3. Динамическое плавание.
4. Факторы, определяющие технику плавания.
5. Сопротивление трения.
6. Сопротивление волнообразования.
7. Сопротивление вихреобразования.
8. Сила лобового сопротивления.
9. Общая сила сопротивления воды.
10. Подъемная сила в воде.
11. Сила тяги.
12. Реакция опоры — основное условие плавания.
13. Абсолютная траектория движений в плавании.
14. Относительная траектория движений в плавании.
15. Траектории движения руками в плавании кролем на груди.
16. Траектории движения руками в плавании кролем на спине.
17. Траектории движения руками в плавании брассом.
18. Траектории движения руками в плавании баттерфляем (дельфином).
19. Морфологические показатели, обеспечивающие плавание.
20. Функциональные показатели, способствующие плаванию.
21. Специфическое проявление чувства воды.
22. Фазы формирования навыка плавания.
23. Шаг в плавании.
24. Темп в плавании.
25. Ритм в плавании.
26. Проявление силовых показателей в плавании.
27. Проявление скоростных показателей в плавании.
28. Проявление выносливости в плавании.
29. Проявление гибкости в плавании.
30. Проявление ловкости в плавании.
31. Специальные упражнения пловца на суше.
32. Специальные упражнения пловца в воде.
33. Дыхание в спортивных способах плавания.
34. Свойства воды.
35. Статическое плавание.
36. Динамическое плавание.
37. Факторы, определяющие технику плавания.
38. Сопротивление трения.
39. Сопротивление волнообразования.
40. Сопротивление вихреобразования.
41. Сила лобового сопротивления.
42. Общая сила сопротивления воды.
43. Подъемная сила в воде.
44. Сила тяги.
45. Реакция опоры — основное условие плавания.
46. Абсолютная траектория движений в плавании.
47. Относительная траектория движений в плавании.

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на лабораторных занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

Критерии оценивания знаний обучающихся по дисциплине

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы студента

		Посещение лабораторных занятий	Работа на лабораторных занятиях	Зачёт
1 семестр	Разбалловка по видам работ	16 х 1=16 баллов	152 баллов	32 балла
	Суммарный макс. балл	16 баллов max	168 баллов max	200 баллов max

		Посещение лабораторных занятий	Работа на лабораторных занятиях	Экзамен
2 семестр	Разбалловка по видам работ	24 х 1=24 балла	212 баллов	64 балла
	Суммарный макс. балл	24 балла max	236 баллов max	300 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 1 семестра

Оценка	**Баллы (2 ЗЕ)**
зачтено	Более 100
незачтено	100 и менее

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 2 семестра

Оценка	**Баллы (3 ЗЕ)**
«отлично»	271-300
«хорошо»	211-270
«удовлетворительно»	151-210
«неудовлетворительно»	менее 150

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В соответствии с учебным планом соответствующей специальности дисциплина «Плавание и методика преподавания» изучается студентами очниками в 1 и 2 семестрах.

Успешное изучение курса требует от студентов посещения занятий, активной работы, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с базовыми учебниками, основной и дополнительной литературой.

Лабораторные занятия – важнейшая форма работы студентов. Именно на лабораторном занятии каждый студент имеет возможность проверить глубину усвоения учебного материала, изучить новые технические приемы в плавании.

Конкретные пропорции разных видов работы в группе, а также способы их оценки, определяются преподавателем, ведущим занятия.

Основным методом обучения является самостоятельная работа студентов с учебно-методическими материалами, научной литературой.

Основной формой итогового контроля и оценки знаний студентов по дисциплине «Плавание и методика преподавания» является экзамен во 2 семестре и зачёт в 1 семестре.

Планы лабораторных занятий
1 семестр

Лабораторная работа № 1. Введение в предмет «Теория и методика плавания»

Цель работы:ознакомиться с классификацией и общей характеристикойспортивных способов плавания.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Основные понятия в предмете.

Классификация и общая характеристика спортивного плавания.

Место и значение плавания в системе физической культуры

Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Лабораторная работа № 2. Влияние плавания на организм занимающегося

Цель работы: ознакомиться с влияние водной среды на организм человека

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Прикладное плавание

Физиология плавания

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

Лабораторная работа № 3. Состояние важнейших вегетативных функций организма при плавании

Цель работы: ознакомиться с влияние водной среды на организм человека

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Физиология плавания

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

Лабораторная работа № 4. Техника плавания способом кроль на груди

Цель работы: Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Техника работы рук

Техника работы ног

Техника дыхания

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

Лабораторная работа № 5. Техника плавания способом кроль на груди
Цель работы:Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:
Техника работы рук
Техника работы ног
Техника дыхания
Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Лабораторная работа № 6. Техника плавания способом кроль на груди
Цель работы:Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:
Техника работы рук
Техника работы ног
Техника дыхания
Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Лабораторная работа № 7. Техника плавания способом кроль на спине
Цель работы:Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:
Техника работы рук
Техника работы ног
Техника дыхания
Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Лабораторная работа № 8. Техника плавания способом кроль на спине
Цель работы:Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:
Техника работы рук
Техника работы ног
Техника дыхания
Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Лабораторная работа № 9. Техника плавания способом кроль на спине
Цель работы:Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:
Техника работы рук

Техника работы ног
Техника дыхания
Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Лабораторная работа № 10. Техника плавания способом брасс

Цель работы:Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:
Техника работы рук
Техника работы ног
Техника дыхания
Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Лабораторная работа № 11. Техника плавания способом брасс

Цель работы:Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:
Техника работы рук
Техника работы ног
Техника дыхания
Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Лабораторная работа № 12. Техника плавания способом брасс

Цель работы:Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:
Техника работы рук
Техника работы ног
Техника дыхания
Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Лабораторная работа № 13. Техника плавания способом баттерфляй

Цель работы:Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:
Техника работы рук
Техника работы ног
Техника дыхания
Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Лабораторная работа № 14. Техника плавания способом баттерфляй

Цель работы:Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:
Техника работы рук
Техника работы ног
Техника дыхания
Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Лабораторная работа № 15. Техника плавания способом баттерфляй
Цель работы:Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:
Техника работы рук
Техника работы ног
Техника дыхания
Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Лабораторная работа № 16. Методика обучения технике плавания
Цель работы:Подготовительные, подводящие и специальные упражнения при обучении.
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:
Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях
Форма представления отчета:фронтальный опрос.

2 семестр

Лабораторная работа № 1. Методика обучения технике плавания
Цель работы:Подготовительные, подводящие и специальные упражнения при обучении.
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:
Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях
Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Лабораторная работа № 2. Методика обучения технике плавания
Цель работы: Подготовительные, подводящие и специальные упражнения при обучении.
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:
Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях
Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Лабораторная работа № 3. Методика начального обучения плаванию

Цель работы:Подготовительные, подводящие и специальные упражнения при обучении.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

-**интерактивные формы**: моделирование занятий с группами разного возраста.

Лабораторная работа № 4. Методика начального обучения плаванию

Цель работы:Подготовительные, подводящие и специальные упражнения при обучении.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

-**интерактивные формы**: моделирование занятий с группами разного возраста.

Лабораторная работа № 5. Методика обучения технике плавания

Цель работы:Подготовительные, подводящие и специальные упражнения при обучении.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях

Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Лабораторная работа № 6. Методика обучения технике плавания

Цель работы: Подготовительные, подводящие и специальные упражнения при обучении.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях

Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Лабораторная работа № 7. Методика начального обучения плаванию

Цель работы:Подготовительные, подводящие и специальные упражнения при обучении.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

-**интерактивные формы**: моделирование занятий с группами разного возраста.

Лабораторная работа № 8. Методика начального обучения плаванию

Цель работы:Подготовительные, подводящие и специальные упражнения при обучении.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

-**интерактивные формы**: моделирование занятий с группами разного возраста.

Лабораторная работа № 9. Методика обучения технике плавания кроль на груди и кроль на спине

Цель работы:Позный метод обучения технике упражнений пловца.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

-**интерактивные формы**: моделирование занятий с группами разного возраста.

Лабораторная работа № 10. Методика обучения технике плавания кроль на груди и кроль на спине

Цель работы:Позный метод обучения технике упражнений пловца.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

-**интерактивные формы**: моделирование занятий с группами разного возраста.

Лабораторная работа № 11. Методика обучения технике плавания брасс и баттерфляй

Цель работы:Позный метод обучения технике упражнений пловца.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

-**интерактивные формы**: моделирование занятий с группами разного возраста.

Лабораторная работа № 12. Методика обучения технике плавания брасс и баттерфляй

Цель работы:Позный метод обучения технике упражнений пловца.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

-интерактивные формы: моделирование занятий с группами разного возраста.

Лабораторная работа № 13. Плавание в различных учебных заведениях

Цель работы:Особенности занятий с детьми разного возраста и пола.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

-интерактивные формы: моделирование занятий с группами разного возраста.

Лабораторная работа № 14. Методика обучения технике плавания кроль на груди и кроль на спине

Цель работы:Позный метод обучения технике упражнений пловца.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

-интерактивные формы: моделирование занятий с группами разного возраста.

Лабораторная работа № 15. Методика обучения технике плавания кроль на груди и кроль на спине

Цель работы:Позный метод обучения технике упражнений пловца.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

-интерактивные формы: моделирование занятий с группами разного возраста.

Лабораторная работа № 16. Методика обучения технике плавания брасс и баттерфляй

Цель работы:Позный метод обучения технике упражнений пловца.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

-интерактивные формы: моделирование занятий с группами разного возраста.

Лабораторная работа № 17. Методика обучения технике плавания брасс и баттерфляй

Цель работы:Позный метод обучения технике упражнений пловца.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.
Форма представления отчета: фронтальный опрос.
-**интерактивные формы**: моделирование занятий с группами разного возраста.

Лабораторная работа № 18. Плавание в различных учебных заведениях
Цель работы:Особенности занятий с детьми разного возраста и пола.
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме практической работы.
Содержание работы:
Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.
Форма представления отчета: фронтальный опрос.
-**интерактивные формы**: моделирование занятий с группами разного возраста.

Лабораторная работа № 19. Плавание в различных учебных заведениях
Цель работы:Особенности занятий с детьми разного возраста и пола.
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме практической работы.
Содержание работы:
Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.
Форма представления отчета: фронтальный опрос.
-**интерактивные формы**: моделирование занятий с группами разного возраста.

Лабораторная работа № 20. Методика обучения технике плавания кроль на груди и кроль на спине
Цель работы:Позный метод обучения технике упражнений пловца.
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме практической работы.
Содержание работы:
Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.
Форма представления отчета: фронтальный опрос.
-**интерактивные формы**: моделирование занятий с группами разного возраста.

Лабораторная работа № 21. Методика обучения технике плавания кроль на груди и кроль на спине
Цель работы:Позный метод обучения технике упражнений пловца.
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме практической работы.
Содержание работы:
Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.
Форма представления отчета: фронтальный опрос.
-**интерактивные формы**: моделирование занятий с группами разного возраста.

Лабораторная работа № 22. Методика обучения технике плавания брасс и баттерфляй
Цель работы:Позный метод обучения технике упражнений пловца.
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

-**интерактивные формы**: моделирование занятий с группами разного возраста.

Лабораторная работа № 23. Методика обучения технике плавания брасс и баттерфляй

Цель работы:Позный метод обучения технике упражнений пловца.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

-**интерактивные формы**: моделирование занятий с группами разного возраста.

Лабораторная работа № 24. Плавание в различных учебных заведениях

Цель работы:Особенности занятий с детьми разного возраста и пола.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

-**интерактивные формы**: моделирование занятий с группами разного возраста.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

Основная литература

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание : учебное пособие : [16+] / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева, Е. С. Жукова, М. Д. Бакшеев ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. – 120 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483291

2. 2. Чертов Н.В. Теория и методика плавания : учебник / Н. В. Чертов ; Южный федеральный университет, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2011. – 452 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104

Дополнительная литература

1. Начальное обучение спортивным способам плавания в вузах : учебное пособие : [16+] / сост. А. С. Ямпольский, А. И. Антипенко, Н. С. Кузнецова, А. Ю. Шредер и др. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2019. – 128

с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575846

2. Степанова, М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / М. В. Степанова ; Оренбургский государственный университет. – 2-е, изд., доп. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 137 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808

Интернет-ресурсы

- Журнал плавание - Режим доступа: http://www.russwimming.ru
- Сообщество пловцов и любителей спортивного плавания - Режим доступа: http://www.i-swimmer.ru/
- Сайт о плавании: прикладное плавание - Режим доступа: http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php
- Правила соревнований по плаванию - Режим доступа: http://yoswim.ru/fina_rules