

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Забайкальский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра Теоретических основ физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической  
культуры и спорта

Геберт Виталий  
Климентьевич

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_  
г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б1.О.17.06 Теория и методика обучения плаванию  
на 108 часа(ов), 3 зачетных(ые) единиц(ы)  
для направления подготовки (специальности) 49.03.01 - Физическая культура

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом  
Министерства образования и науки Российской Федерации от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_

Профиль – Спортивная тренировка (для набора 2022)  
Форма обучения: Заочная

# 1. Организационно-методический раздел

## 1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

Цель изучения дисциплины - формирование знаний, умений и навыков по плаванию, необходимых в самостоятельной педагогической деятельности.

Задачи изучения дисциплины:

Формировать знания закономерностей взаимоотношений организма пловца с водной средой, в которой проходят движения пловца.

Преобразовать знания в методические навыки по организации обучения плаванию.

Пропаганда плавания как жизненно важного навыка, полезного физического упражнения и массового вида спорта.

## 1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

Предмет «Теория и методика обучения плаванию» базируется на освоении следующих дисциплин: анатомия, биомеханика, ТиМО подвижным играм, гимнастики, легкой атлетики, теория и методика физической культуры.

## 1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 3 зачетных(ые) единиц(ы), 108 часов.

| Виды занятий                                  | Семестр 9                | Всего часов |
|---|--------------------------|-------------|
| Общая трудоемкость                            |                          | 108         |
| Аудиторные занятия, в т.ч.                    | 18                       | 18          |
| Лекционные (ЛК)                               | 6                        | 6           |
| Практические (семинарские)<br>(ПЗ, СЗ)        | 0                        | 0           |
| Лабораторные (ЛР)                             | 12                       | 12          |
| Самостоятельная работа<br>студентов (СРС)     | 90                       | 90          |
| Форма промежуточной<br>аттестации в семестре  | Дифференцированный зачет | 0           |
| Курсовая работа (курсовой<br>проект) (КР, КП) |                          |             |

## 2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

| Планируемые результаты освоения образовательной программы |  | Планируемые результаты обучения по дисциплине  |
|---|--|--|
| Код и наименование компетенции                            | Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины   | Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности  |
| ОПК-1   | ОПК-1.1. Анализирует уровень подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических, психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию</li> <li>- морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию по физической культуре и спорту.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;</li> <li>- оценивать эффективность статических положений и движений человека;</li> <li>- применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;</li> <li>- выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;</li> <li>- описать влияние различных средовых факторов и условий</li> </ul> |

|       |  |   |
|-------|--|---|
|       |  | <p>на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом.</li> </ul> <p>Владеть: Опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;</li> <li>- проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека.</li> </ul>   |
| ОПК-1 | ОПК-1.2. Дозирует нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки | <p>Знать: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию по физической культуре и спорту;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию и классификацию плавания;</li> <li>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по плаванию;</li> <li>- содержания и правила оформления плана учебнотренировочного занятия с использованием средств плавания;</li> <li>- способы оценки результатов</li> </ul> |

обучения в плавании, подвижных;  
- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС;  
- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в плавании.

Уметь: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;  
- оценивать эффективность статических положений и движений человека;  
- применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью;  
- выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности;  
- описать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;  
- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;  
- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;

Владеть: Опыт:

|       |   |   |
|-------|---|---|
|       |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;</li> <li>- проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека;</li> <li>- планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;</li> <li>- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки;</li> <li>- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;</li> <li>- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;</li> </ul> |
| ОПК-1 | ОПК-1.3. Составляет комплексы упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся | <p>Знать: - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию по физической культуре и спорту;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике,</li> </ul>  |

плавании, подвижных и спортивных играх, лыжном спорте (здесь и далее может быть исключен при отсутствии климатических возможностей проведения занятий);

- принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по плаванию;

- содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств плавания;

- правила и организация соревнований в гимнастике, плавании;

- способы оценки результатов обучения в плавании;

- терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в плавании;

- средства и методы физической, технической, тактической психологической подготовки в плавании;

- методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в плавании;

- способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в плавании;

- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в плавании.

Уметь: - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;

- оценивать эффективность статических положений и движений человека;

- применять биомеханические технологии формирования и

совершенствования движений человека с заданной результативностью;

- учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом;
- планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта;
- планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой;
- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;
- определять средства и величину нагрузки на занятиях по плаванию;
- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей плавания;
- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по плаванию;
- определять задачи учебно-тренировочного занятия по плаванию;
- подбирать средства и методы для решения задач учебно-тренировочного процесса по плаванию;
- подбирать величину тренировочной нагрузки на учебно-

тренировочных занятиях по плаванию в соответствии с поставленными задачами и особенностями занимающихся;

- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин (упражнений) в плавании;

- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по плаванию с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.

Владеть: Опыт:

- использования анатомической терминологии, адекватно отражающей

морфофункциональные

характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности;

- проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека;

- планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке;

- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки;

- планирования учебно-тренировочных занятий по ИВС;

- составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;

- планирования занятий по

|       |  |   |
|-------|--|---|
|       |  | <p>учебному предмету «Физическая культура»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> <li>- планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul>   |
| ОПК-3 | <p>ОПК 3.1. Осуществляет планирование методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта</p> | <p>Знать: - историю и современное состояние плавания его место и значение в физической культуре, науке и образовании;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение и виды плавания;</li> <li>- воспитательные возможности плаванием;</li> <li>- терминологию плавания;</li> <li>- основы техники способов плавания и прикладного плавания;</li> <li>- методики обучения способам плавания;</li> <li>- методики развития физических качеств средствами плавания;</li> <li>- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием;</li> <li>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания;</li> </ul> <p>Уметь: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при</li> </ul> |

|       |  |  |
|-------|--|--|
|       |  | <p>проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать в своей деятельности терминологию плавания;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства плавания с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> </ul> <p>Владеть: Опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;</li> <li>- владения техникой общеподготовительных, гимнастических элементов;</li> <li>- владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> <li>- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul> |
| ОПК-3 | ОПК-3.2. Использует психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся средствами базовых видов спорта | <p>Знать: - значение и виды плавания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитательные возможности плаванием;</li> <li>- терминологию плавания;</li> <li>- основы техники способов плавания и прикладного плавания;</li> <li>- методики обучения способам плавания;</li> <li>- методики развития физических качеств средствами плавания;</li> <li>- методики контроля и оценки технической и физической</li> </ul>  |

подготовленности обучающихся на занятиях плаванием;

- методики проведения физкультурно-спортивного праздника,

соревнования, дня здоровья и других мероприятий

оздоровительного характера средствами плавания;

- организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;

- организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;

- способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;

- способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.

Уметь: - применять методы организации учебной деятельности на

занятиях по плаванию с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач;

- использовать в своей деятельности терминологию плавания;

- распределять на протяжении занятия средства плавания с учетом их влияния на организм занимающихся;

- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений плавания;

- использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для плавания);

- использовать стандартное и дополнительное оборудование пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств плавания;

-организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений плавания;

-контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств плавания;

- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в плавании подбирать приемы и средства для их устранения;

- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;

- анализировать и корректировать уровень сформированности

|       |  |   |
|-------|--|---|
|       |  | <p>физической культуры обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;</li> <li>- формировать основы физкультурных знаний;</li> <li>- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;</li> <li>- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.</li> </ul> <p>Владеть: Опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;</li> <li>- владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов;</li> <li>- владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>- проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> <li>- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul> |
| ОПК-3 | ОПК-3.3. Осуществляет процесс физического воспитания в урочных и | Знать: - историю и современное состояние плавания его место и значение в физической культуре,   |

неурочных формах проведения занятий  
с использованием средств базовых видов спорта

науке и образовании;  
- значение и виды плавания;  
- воспитательные возможности плаванием;  
- терминологию плавания;  
- основы техники способов плавания и прикладного плавания;  
- методики обучения способам плавания;  
- методики развития физических качеств средствами плавания;  
- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием;  
- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания;  
- организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных организациях;  
- организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;  
- способы повышения эффективности педагогического процесса на уроках физической культуры;  
- способы реализации здоровьесформирующих возможностей средств и условий использования базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;  
- психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся.

Уметь: - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию с учетом материально-технических возможностей учебного заведения

(организации), возрастных особенностей занимающихся;

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач;
- использовать в своей деятельности терминологию плавания;
- распределять на протяжении занятия средства плавания, с учетом их влияния на организм занимающихся;
- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в плавании;
- использовать средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для плавания);
- использовать стандартное и дополнительное оборудование пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств плавания;
- организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых упражнений;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств плавания;
- оценивать качество выполнения упражнений в плавании и определять ошибки в технике;
- определять причины возникновения у занимающихся

ошибок в технике движений в плавании, подбирать приемы и средства для их устранения;

- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по плаванию;

- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;

- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;

- анализировать и корректировать уровень сформированности физической культуры обучающихся;

- формировать основы физкультурных знаний;

- нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;

- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.

**Владеть: Опыт:**

- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;

- владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных гимнастических элементов;

- владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения

|       |   |  |
|-------|---|--|
|       |   | <p>контрольных нормативов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»;</li> <li>проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);</li> <li>- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.</li> </ul>   |
| ОПК-7 | ОПК-7.1.Разъясняет в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивного инвентаря | <p>Знать: - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви;</li> <li>- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;</li> <li>- этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма;</li> <li>- противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;</li> <li>- правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;</li> <li>- факторы и причины травматизма в процессе занятий плаванием;</li> <li>- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств плавания;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и</li> </ul> |

оборудованию на занятиях и соревнованиях по плаванию;

- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по плаванию;

- особенности занятий плаванием с учащимися различных медицинских групп;

- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по плаванию;

- причины травматизма, меры предупреждения на занятиях плавания;

- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по плаванию.

Уметь: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);

- осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом;

- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;

- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при

выполнении упражнений;

- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;
- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по плаванию;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по плаванию;
- выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.

Владеть: Опыт:

- измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях;
- использования специальной аппаратуры и инвентаря;
- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;
- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по плаванию;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по плаванию;
- обеспечения безопасности проведения учебных и

|       |   |   |
|-------|---|---|
|       |   | <p>дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий;</li> <li>- ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся.</li> </ul>  |
| ОПК-7 | ОПК-7.2. Распознает признаки неотложных состояний и травматических повреждений, оказывает первую доврачебную помощь | <p>Знать: - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;</li> <li>- этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма;</li> <li>- противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;</li> <li>- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;</li> <li>- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;</li> <li>- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств плавания;</li> <li>- особенности занятий плаванием с учащимися различных</li> </ul> |

|       |  |   |
|-------|--|---|
|       |  | <p>медицинских групп;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- причины травматизма, меры предупреждения на занятиях плавания;</li> </ul> <p>Уметь: - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний и травматических повреждениях;</li> <li>- распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью;</li> <li>- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;</li> <li>- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;</li> </ul> <p>Владеть: Опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;</li> </ul> |
| ОПК-7 | ОПК-7.3. Обеспечивает безопасность проведения учебных и дополнительных занятий, массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий | <p>Знать: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные разделы гигиенической науки и их содержания;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде;</li> <li>- нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий;</li> </ul>   |

- приборы для измерения основных параметров микроклимата (термометры, психрометры и др.)
- санитарно-гигиенические требования к питьевой воде и воде плавательных бассейнов, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с водным фактором;
- основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви;
- основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах;
- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;
- гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп;
- этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма;
- противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей;
- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;
- правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;
- санитарно-гигиенические требования к занятиям плаванием, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;

- факторы и причины травматизма в процессе занятий плаванием;
- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств плавания;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по плаванию;
- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по плаванию;
- особенности занятий плаванием с учащимися различных медицинских групп;
- специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;
- причины травматизма, меры предупреждения на занятиях плавания;
- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по плаванию.

Уметь: - обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);

- оценивать санитарно-гигиеническое состояние спортивного зала;

-проводить мероприятия по санитарно-просветительной работе в спортивных коллективах;

- распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;
- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях;
- распознавать заболевания различных органов и систем по наиболее типичным признакам с целью предотвращения развития острых патологических состояний, а также обеспечения своевременного обращения за медицинской помощью;
- осуществлять контроль отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом;
- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;
- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;
- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;
- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;
- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по плаванию;
- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по гимнастике, легкой атлетике, плаванию, подвижным и спортивным играм, лыжной подготовке;
- обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-

тренировочных занятиях и соревнованиях по плаванию;

- выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.

Владеть: Опыт:

- измерения основных параметров микроклимата в спортивных сооружениях;
- использования специальной аппаратуры и инвентаря;
- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях;
- проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;
- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом
- составление плана профилактических мероприятий по возникновению и распространению инфекционных заболеваний, травм и патологических состояний;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по плаванию;
- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по плаванию;
- обеспечения безопасности проведения учебных и

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;</p> <p>- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий;</p> <p>- ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся.</p> |
|--|--|---|

### 3. Содержание дисциплины

#### 3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

##### 3.1 Структура дисциплины для заочной формы обучения

| Модуль | Номер раздела | Наименование раздела                | Темы раздела  | Всего часов | Аудиторные занятия |         |    | СРС |
|--------|---------------|-------------------------------------|---|-------------|--------------------|---------|----|-----|
|        |               |                                     |   |             | ЛК                 | ПЗ (СЗ) | ЛР |     |
| 1      | 1.1           | Введение в курс                     | Плавание жизненно важный навык. Классификация плавания. Этапы становления плавания.   | 13          | 1                  | 0       | 0  | 12  |
|        | 1.2           | Основы техники спортивного плавания | Структура техники спортивных способов плавания. Целостность и расчлененность спортивных движений пловца. Старты и повороты в спортивном плавании: значение, виды, варианты, | 5           | 1                  | 0       | 4  | 0   |

|       |     |  |  |     |   |   |    |    |
|-------|-----|--|--|-----|---|---|----|----|
|       |     |  | техника. Основы техники в спортивных способах плавания. Старты, повороты. Движение ног, движение рук, полная координация в спортивных способах плавания.   |     |   |   |    |    |
| 2     | 2.1 | Прикладное плавание  | Прикладное плавание. Физиологические возможности ныряльщика. Спасение утопающего. Способы ныряния в длину, в глубину.  | 32  | 2 | 0 | 4  | 26 |
| 3     | 3.1 | Методика обучения и планирования. Методика преподавания.                           | Основные методы и средства обучения. Возрастные особенности занимающихся. Планирование.  | 29  | 1 | 0 | 2  | 26 |
| 4     | 4.1 | Организационное и методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях. | Особенности организации и методическое обеспечение по плаванию в спортивно оздоровительных лагерях. Спортивные соревнования, спортивные праздники, массовые мероприятия на воде. Моделирование занятий по обучению детей плаванию. | 29  | 1 | 0 | 2  | 26 |
| Итого |     |  |  | 108 | 6 | 0 | 12 | 90 |

### 3.2. Содержание разделов дисциплины

#### 3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

| Модуль | Номер раздела | Тема                     | Содержание  | Трудоемкость (в часах) |
|--------|---------------|--------------------------|---|------------------------|
| 1      | 1.1           | Плавание жизненно важный | Плавание жизненно важный навык. Классификация плавания. Этапы становления плавания. | 1                      |

|   |     |   |   |   |
|---|-----|---|---|---|
|   |     | навык. Классификация плавания. Этапы становления плавания.  |   |   |
|   | 1.2 | Структура техники спортивных способов плавания. Целостность и расчлененность спортивных движений пловца. Старты и повороты в спортивном плавании. | Структура техники спортивных способов плавания. Целостность и расчлененность спортивных движений пловца. Старты и повороты в спортивном плавании: значение, виды, варианты, техника       | 1 |
| 2 | 2.1 | Прикладное плавание. Физиологические возможности ныряльщика. Спасение утопающего.   | Классификация прикладного плавания. Спасение утопающего. Физиологические возможности ныряльщика, Стадии утопления. Приемы освобождения от захватов. Искусственное дыхание.                | 2 |
| 3 | 3.1 | Основные методы и средства обучения. Возрастные особенности занимающихся. Планирование  | Основные методы и средства обучения. Возрастные особенности занимающихся. Методики обучения плаванию. Общая схема обучения способов плавания Планирование учебного материала по плаванию. | 1 |
| 4 | 4.1 | Организации и методическое обеспечение по плаванию. Спортивно-массовые мероприятия на воде.   | Особенности организации и методическое обеспечение по плаванию в спортивно оздоровительных лагерях. Спортивные соревнования, спортивные праздники, массовые мероприятия на воде.          | 1 |

### 3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

| Модуль | Номер раздела | Тема | Содержание | Трудоемкость (в часах) |
|--------|---------------|------|------------|------------------------|
|        |               |      |            |                        |

### 3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

| Модуль | Номер раздела | Тема  | Содержание  | Трудоемкость (в часах) |
|--------|---------------|---|---|------------------------|
| 1      | 1.2           | Основы техники в спортивных способах плавания. Старты, повороты. Движение ног. Движение рук. Полная координация в спортивных способах плавания. | Основы техники плавания кролем на груди, на спине, Старты с тумбочки, старты из воды, повороты. Движение ног:- без дыхания;-в координации с дыханием; Движение рук:- без дыхания;-в координации с дыханием; Полная координация в спортивных способах плавания кролем на груди и на спине. Старты: - спады вниз головой с бокового бортика; - спады вниз головой с лицевого бортика;- старты с тумбочки из различных исходных положений. Старты из воды. Повороты: - повороты в плавании кролем на груди; повороты в плавании кролем на спине; | 4                      |
| 2      | 2.1           | Прикладное плавание. Способы ныряния в длину, в глубину. спасение утопающего.   | Прикладное плавание. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое ознакомление. Плавание на боку. Способы ныряния в длину, в глубину. Приемы освобождения от захватов. Способы транспортировки пострадавшего на берег. Доврачебная помощь   | 4                      |
| 3      | 3.1           | Сдача зачетных упражнений.  | Сдача зачетных упражнений. 1. Теоретическая подготовленность предполагает: - знание научно-теоретических основ плавания; знание техники спортивных и прикладных способов плавания; знание подготовительных и специальных упражнений, используемых в обучении;- знание основ методики обучения плаванию; -   | 2                      |

|   |     |   |   |   |
|---|-----|---|---|---|
|   |     |   | знание основ методики преподавания плавания. 2. Практическая подготовленность предполагает: - проплыть на технику кролем на груди и кролем на спине; - проплыть на оценку способом на боку; - проплыть в длину; - достать предмет с глубины; - освобождение от захвата и транспортировка пострадавшего в одежде;- выполнение искусственного дыхания и непрямой массаж сердца. |   |
| 4 | 4.1 | Моделирование занятий по обучению детей плаванию. | Моделирование занятий по обучению детей плаванию.   | 2 |

### 3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

| Модуль | Номер раздела | Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение   | Виды самостоятельной деятельности | Трудоемкость (в часах) |
|--------|---------------|---|-----------------------------------|------------------------|
| 1      | 1.1           | Значение работы А.Ганике «Самообучение плаванию» 1987 г. для обучения плаванию  | Конспект                          | 12                     |
| 2      | 2.1           | Описать: - длительность безопасного плавания человека; - плавание в различных условиях; плавание при помощи подсобных средств; предотвращение несчастных случаев на воде; приемы спасения вплавь. | Конспект                          | 26                     |
| 3      | 3.1           | Подобрать и описать упражнения для подготовительной части урока по плаванию. Составить план-конспект урока по плаванию.   | Конспект, творческое задание.     | 26                     |
| 4      | 4.1           | Моделирование   | Сценарий праздника на             | 26                     |

|  |   |                                     |  |
|--|---|-------------------------------------|--|
|  | проведения праздников на воде в различных возрастных группах в оздоровительных лагерях. | воде («Веселый дельфин», «Нептун»). |  |
|--|---|-------------------------------------|--|

#### **4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

##### [Фонд оценочных средств](#)

#### **5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

##### **5.1. Основная литература**

###### **5.1.1. Печатные издания**

1. Плавание : учеб. пособие / Викулов А.Д. - Москва : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. - 367 с. - (Учебное пособие для вузов).
2. Водные виды спорта : учеб. / под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Академия, 2003. - 320 с. - (Высш. образование).

###### **5.1.2. Издания из ЭБС**

1. Плавание : Учебник для вузов / под общ. ред. Булгаковой Н.Ж. - 2-е изд. - Москва : Юрайт, 2022. - 344 с. - (Высшее образование). Ссылка на ресурс: <https://urait.ru/bcode/494146>
2. Плавание. Кроль на груди [Электронный ресурс] : учебное пособие / Зуева М. В., Герасимов С. Н., Зырянова А. К., Гречанов П. Б. - Новосибирск : НГТУ, 2020. - 86 с. - Утверждено Редакционно-издательским советом университета в качестве учебного пособия. - Книга из коллекции НГТУ - Физкультура и Спорт. Ссылка на ресурс: <https://e.lanbook.com/book/152334>
3. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / Степанова М.В. - Москва : Оренбургский ГУ, 2017. - 136 с. Ссылка на ресурс: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785741017456.html>

##### **5.2. Дополнительная литература**

###### **5.2.1. Печатные издания**

1. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом : учебно-методическое пособие / Петрова Н.Л.; Баранов В.А. - Москва : Человек, 2013. - 148 с.
2. Плавание : учеб. для пед. фак. ин-тов физ. культуры / под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Физкультура и спорт, 1984. - 288 с.
3. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие для студентов / под ред. Н.Ж. Булгаковой. - Москва : Академия, 2005. - 432 с. - (Высш. проф. образование).

4. Плавание : учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Н.Ж. Булгаковой. - Москва : Физкультура и спорт, 1979. - 320 с.

### 5.2.2. Издания из ЭБС

1. Плавание [Электронный ресурс] / Лушпа А. А. - Кемерово : КемГУ, 2012. - 108 с. - Книга из коллекции КемГУ - Физкультура и Спорт. Ссылка на ресурс: <https://e.lanbook.com/book/44365>

### 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

| Название  | Ссылка  |
|---|---|
| Электронная библиотека ЗабГУ                                    | <a href="http://mpro.zabgu.ru/MegaPro/Web/Home/About">http://mpro.zabgu.ru/MegaPro/Web/Home/About</a> |
| Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань»            | <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>   |
| Электронно-библиотечная система «Юрайт»                         | <a href="https://www.biblio-online.ru">https://www.biblio-online.ru</a>                               |
| Электронно-библиотечная система «Консультант студента»          | <a href="http://www.studentlibrary.ru">http://www.studentlibrary.ru</a>                               |
| Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU                      | <a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>   |
| Государственная научная педагогическая библиотека им. Ушинского | <a href="http://www.gnpbu.ru">http://www.gnpbu.ru</a>   |

### 6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

### 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

|  |  |
|--|--|
| Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся | Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы  |
| Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа                                      | Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету |
| Учебные аудитории для проведения практических занятий  |  |

|   |   |
|---|---|
| Учебные аудитории для проведения лабораторных занятий                     |   |
| Учебные аудитории для промежуточной аттестации                            |   |
| Учебные аудитории для курсового проектирования(выполнения курсовых работ) | Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закреплённой расписанием по кафедре |
| Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций  |   |
| Учебные аудитории для текущей аттестации                                  |   |

## 8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Результаты деятельности студентов оцениваются по балльно-рейтинговой системе. Рейтинговые баллы выставляются за выполнение зачетных упражнений, творческого задания, написания реферата и тестирования. Полученные за выполненные задания баллы учитываются при подсчете индивидуального рейтинга в рамках действия накопительной системы. Результирующий балл позволяет определить рейтинг и может быть переведен в пятибалльную систему оценки.

Разработчик/группа разработчиков:  
Анна Александровна Шibaева

**Типовая программа утверждена**

Согласована с выпускающей кафедрой  
Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.