

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 2023)
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) (ПЗ, СЗ) | 0 | 0 |
| Лабораторные (ЛР) | 12 | 12 |
| Самостоятельная работа студентов (СРС) | 90 | 90 |
| Форма промежуточной аттестации в семестре | Дифференцированный зачет | 0 |
| Курсовая работа (курсовой 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"> - 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>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 |

| | | |
|-------|--|---|
| | | <p>на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - учитывать возрастные психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом. <p>Владеть: Опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; - проведения анатомического анализа физических упражнений; - биомеханического анализа статических положений и движений человека. |
| 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"> - терминологию и классификацию плавания; - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по плаванию; - содержания и правила оформления плана учебнотренировочного занятия с использованием средств плавания; - способы оценки результатов |

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"> - 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; |
| 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"> - терминологию и классификацию в гимнастике, легкой атлетике, |

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"> - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. |
| 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"> - 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; <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"> - использовать методы, средства и методические приемы при |

| | | |
|-------|--|--|
| | | <p>проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать в своей деятельности терминологию плавания; - распределять на протяжении занятия средства плавания с учетом их влияния на организм занимающихся; <p>Владеть: Опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, гимнастических элементов; - владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. |
| 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"> - 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 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"> - анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям; - 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. <p>Владеть: Опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 контрольных нормативов; - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. |
| 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"> - проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»; проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. |
| 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"> - основы личной гигиены, гигиены спортивной одежды и обуви; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - этиологию и признаки травматических повреждений и неотложных состояний организма; - противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений, которые являются потенциально опасными для здоровья детей; - правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера; - 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 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"> - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - ознакомления педагогических работников и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся с правилами охраны жизни и здоровья обучающихся. |
| 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"> - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - 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; - внешние признаки утомления и переутомления занимающихся; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств плавания; - особенности занятий плаванием с учащимися различных |

| | | |
|-------|--|---|
| | | <p>медицинских групп;</p> <ul style="list-style-type: none"> - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях плавания; <p>Уметь: - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояний 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; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; <p>Владеть: Опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; |
| 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"> - основные разделы гигиенической науки и их содержания; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - нормативную документацию по гигиене в физкультурно-спортивной деятельности; - факторы микроклимата в спортивных сооружениях, их нормативы и способы достижения благоприятных микроклиматических условий; |

- 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; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; - 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 | http://mpro.zabgu.ru/MegaPro/Web/Home/About |
| Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань» | https://e.lanbook.com |
| Электронно-библиотечная система «Юрайт» | https://www.biblio-online.ru |
| Электронно-библиотечная система «Консультант студента» | http://www.studentlibrary.ru |
| Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU | https://elibrary.ru |
| Государственная научная педагогическая библиотека им. Ушинского | http://www.gnpbu.ru |

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.