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.17.07 Теория и методика обучения плаванию
на 108 часа(ов), 3 зачетных(ые) единиц(ы)
для направления подготовки (специальности) 49.03.02 - Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

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

Профиль – Адаптивное физическое воспитание (для набора 2023)
Форма обучения: Очная

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 7	Всего часов
Общая трудоемкость		108
Аудиторные занятия, в т.ч.	52	52
Лекционные (ЛК)	26	26
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	0	0
Лабораторные (ЛР)	26	26
Самостоятельная работа студентов (СРС)	56	56
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	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. 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. 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.
ОПК-1	ОПК-1.2. Дозирует нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки	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 планированиюпо физической культуре и спорту; - терминологию и классификацию плавании; - 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:

		- 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	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; - 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 тренировочнойнагрузкинаучебно-

			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

		учебному предмету «Физическая культура»; - 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	ОПК 3.1. Осуществляет планирование методики физического воспитания и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях с использованием средств базовых видов спорта	Знать: - историю и современное состояние плавания его место и значение в физической культуре, 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; 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; Владеть: Опыт: - 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	Знать: - 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 здоровье формирующих 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 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 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

		физической культуры обучающихся; - 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. 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 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 здоровье формирующих 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

		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-7	ОПК-7.1.Разъясняет в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений и использовании спортивного инвентаря	Знать: - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - 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 учѐтом 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

		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.
ОПК-7	ОПК-7.2. Распознает признаки неотложных состояний и травматических повреждений, оказывает первую доврачебную помощь	Знать: - основные методы профилактики пищевых отравлений в спортивных коллективах; - 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

		медицинских групп; - причины травматизма, меры предупреждения на занятиях плавания; Уметь: - 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; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий; - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; Владеть: Опыт: - 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	Знать: - предметы, методы и системы ключевых понятий гигиены; - 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 учѐтом 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-просветительнойработе 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

		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.

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

3.1 Структура дисциплины для очной 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. Класси фикация 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. Физ иологические 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 занимающихс я. 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; пронырнуть 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: - длитепьность безопасного плавания человека; - плавание в различных усповиях; 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, закрепленной 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 Шибаева

Типовая программа утверждена

Согласована с выпускающей кафедрой
Заведующий кафедрой
_____ «___»_____20____г.