

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института физической
культуры, здоровья и спорта
_____ В.Б. Костерев
подпись
« ____ » _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика плавания

44.03.01 «Педагогическое образование»
(направленность (профиль): «Физическая культура»)

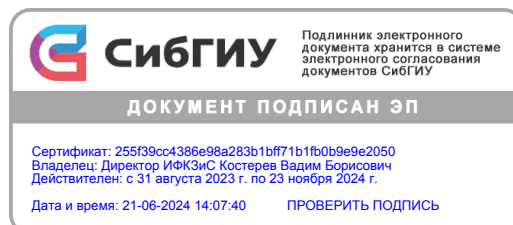
Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Заочная форма

Срок обучения: 4 года 6 месяцев

Год начала подготовки 2024

Новокузнецк
2024



1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

- формирование у обучающихся знаний, умений, навыков в теории и практике плавания, позволяющих им ориентироваться в вопросах истории, специальной терминологии, технике плавания и методике обучения различным стилям для решения организационно-методических и профессионально-педагогических задач в профессиональной деятельности.

Задачами учебной дисциплины являются:

- обеспечение уровня подготовленности обучающихся, соответствующего требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, необходимого запаса знаний, двигательных умений и навыков в плавании, а также достаточного уровня физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности;
- способствование формированию личности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом, ее приобщению к общечеловеческим ценностям и к здоровому образу жизни.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

- Теория и методика гимнастики;
- Гигиена физической культуры и спорта;
- Физическая культура и спорт;
- Педагогика;
- Теория и методика физической культуры;
- Физиология физического воспитания и спорта;
- Теория и методика спортивных игр;
- Теория и методика легкой атлетики;
- Ознакомительная практика;
- Производственная педагогическая практика (вожатская практика).

Учебная дисциплина дополняет знания и умения, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

- Биомеханика;
- Лечебная физическая культура и массаж;

– Психология физической культуры и спорта.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-1: Способен осуществлять обучение в области физической культуры	ПК-1.1 Понимает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физической культуры	– знать: теоретические и методические основы дисциплины (плавание), необходимые для реализации образовательного процесса.. – уметь: использовать теоретические и практические знания, умения и навыки для обеспечения высокого уровня проведения занятий по плаванию.
		ПК-1.2 Осуществляет отбор учебного содержания предметной области физической культуры для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС	– знать: содержание образовательных программ, современных методик и технологий в обучении технике плавания . – уметь: выбирать оптимальные техники плавания в различных формах обучения в образовательном процессе и соревновательной деятельности.
		ПК-1.3 Разрабатывает формы учебных занятий по предметной области физической культуры, применяет методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	– знать: различные формы учебных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные. – уметь: разрабатывать различные формы учебных занятий для

			обучения плаванию. – знать: основы обеспечения безопасности, приемы и методы страховки при выполнении физических упражнений. – уметь: пользоваться профессиональной терминологией в процессе занятий; подбирать средства, методы и технологии в физической культуре и спорте для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств и двигательных способностей обучающихся.
ПК-2: Способен осуществлять воспитание в области физической культуры		ПК-2.1 Принимает участие в разработке и реализации воспитательных программ, учитывающих возможности различных видов деятельности ребенка	
		ПК-2.2 Развивает у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности, формирует у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни	– знать: особенности культуры здорового и безопасного образа жизни. – уметь: развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативность на уроках обучения плаванию.
		ПК-2.3 Определяет и достигает воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся средствами физической культуры	– знать: психологические аспекты личности ребенка. – уметь: достигать воспитательные цели, способствующие гармоничному развитию обучающихся средствами физической культуры.

4 Объем и содержание учебной дисциплины

Учебные занятия по учебной дисциплине проводятся в форме контактной работы и в форме самостоятельной работы обучающихся.

Контактная работа включает в себя занятия лекционного типа (лекции), занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы), промежуточную аттестацию обучающихся и иные формы взаимодействия обучающихся с педагогическими работниками и (или) лицами, привлекаемыми к реализации ООП на иных условиях, в том числе при проведении промежуточной аттестации обучающихся. Контактная работа может проводиться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Объем учебной дисциплины

Сессия / курс		ИТОГО	1 сессия / 4 курс	2 сессия / 4 курс
Форма промежуточной аттестации				экзамен
Трудоёмкость	<i>академ. час.</i>	108	36	72
	<i>зачетных единиц</i>	3	1	2
Лекции, <i>академ. час.</i>		4	2	2
в форме практической подготовки		0	0	0
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>		0	0	0
в форме практической подготовки		0	0	0
Практические занятия, <i>академ. час.</i>		12	0	12
в форме практической подготовки		0	0	0
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>		0	0	0
в форме практической подготовки		0	0	0
Консультации, <i>академ. час.</i>		0	0	0
в форме практической подготовки		0	0	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>		83	34	49
в форме практической подготовки		0	0	0
Контроль, <i>академ. час.</i>		9	0	9
в форме практической подготовки		0	0	0

Содержание учебной дисциплины

Раздел 1 Плавание как учебный предмет (определение и содержание. Классификация плавания: массовое, спортивное, прикладное, нормативное, оздоровительное, лечебное, игры и развлечения. Виды спорта, в которые входит плавание. Место и значение плавания в системе физического воспитания. Плавание в Единой Всероссийской спортивной классификации. Плавание в детских дошкольных учреждениях, общеобразовательной и профессиональной школах, летних оздоровительных лагерях, средних и высших учебных заведениях.);

Раздел 2 Исторический обзор развития плавания (Возникновение плавания, плавание в различные исторические периоды развития общества. Основные этапы развития плавания в дореволюционной

России: создание учебных групп и школ, средства и методы обучения плаванию, первые учебные пособия. Шуваловская школа плавания и её значение в развитии плавания в России. Зарождение спортивного плавания: первые официальные соревнования. Развитие плавания в СССР. Современное состояние плавательного спорта в мире и России);

Раздел 3 Основные средства обучения плаванию (Общеразвивающие упражнения, подготовительные, специальные упражнения, игры, развлечения на суше и в воде. Особенности воспитания физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) средствами плавания. Общие правила предупреждения и исправления ошибок. Техника безопасности, меры по предупреждению травматизма при занятиях плаванием. Врачебно-педагогический контроль в плавании.);

Раздел 4 Основы техники плавания;

Тема 4.1 Спортивное плавание (Техника спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Общая характеристика и особенности каждого способа: положение тела, головы, движений рук, ног, дыхания, согласование движений. Вариативность техники. Техника стартовых прыжков с тумбочки и из воды. Техника поворотов при плавании различными способами.);

Тема 4.2 Прикладное плавание (Способы прикладного плавания: плавание на боку, брасс на спине. Фазовая структура гребковых движений.

Способы ныряния в глубину и в длину. Комбинированные способы ныряния. Способы освобождения от захвата тонущего. Способы транспортировки пострадавшего. Учебные прыжки в воду с отталкиванием.);

Раздел 5 Методика тренировки в плавании (Обучение и тренировка как единый педагогический процесс: определение, задачи, содержание, структура, принципы, требования. Последовательность обучения, ознакомление с движениями, опробование и изучение, совершенствование навыка. Основные средства обучения плаванию. Методы обучения плаванию: наглядные, словесные, практические. Изучение движения в воде в целом и по частям. Выбор метода в зависимости от условий проведения занятий, возраста и подготовленности обучаемых. Урок плавания: задачи, структура, продолжительность. Организационное обеспечение учебного процесса в связи с условиями проведения занятий.).

5 Перечень тем лекций

№ раздела / темы дисциплины	Темы лекций	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	Плавание как учебный	0.25	

	предмет		
Раздел 2.	Исторический обзор развития плавания	0.25	
Раздел 3.	Основные средства обучения плаванию	1	
Раздел 4.	Основы техники плавания	1	
Раздел 5.	Методика тренировки в плавании	1.5	
Итого:		4	0

6 Перечень тем практических занятий (семинаров)

№ раздела / темы дисциплины	Темы практических занятий (семинаров)	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 3.	Основные средства обучения плаванию	4	
Раздел 4.	Основы техники плавания	4	
Раздел 5.	Методика тренировки в плавании	4	
Итого:		12	0

7 Перечень тем лабораторных работ

№ раздела / темы дисциплины	Темы лабораторных работ	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
	<i>Отсутствуют</i>		
Итого:		0	0

8 Перечень тем курсовых работ (проектов)

№ раздела / темы дисциплины	Темы курсовых работ (проектов)	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
	<i>Отсутствуют</i>		
Итого:		0	0

9 Виды самостоятельной работы

№ раздела / темы дисциплины	Виды самостоятельной работы	Трудоемкость, <i>академ. час</i>	
		всего	в форме практической подготовки
Раздел 1.	1. Изучение лекционного материала;	10	

	2. Изучение теоретического материала.		
Раздел 2.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала.	10	
Раздел 3.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Контрольная работа; 4. Подготовка к практическому занятию.	20	
Раздел 4.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Контрольная работа; 4. Подготовка к практическому занятию.	21	
Раздел 5.	1. Изучение лекционного материала; 2. Изучение теоретического материала; 3. Контрольная работа; 4. Подготовка к практическому занятию.	22	
<i>Контроль</i>	<i>Подготовка к экзамену</i>	9	
Итого:		92	0

10 Учебно-методическое и информационное обеспечение учебной дисциплины

а) литература:

1 Максимова М. Н. Теория и методика синхронного плавания : учебник / М. Н. Максимова. - Москва : Спорт, 2017. – URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839763.html> (дата обращения: 21.06.2024);

2 Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание : учебное пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева, Е.С. Жукова, М.Д. Бакшеев ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. – 120 с. : ил. – URL:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483291> (дата обращения: 21.06.2024);

3 Морозов, В. О. Теория и методика преподавания плавания : учебно-методическое пособие / В. О. Морозов. - 2-е изд. , стер. - Москва : ФЛИНТА, 2022. - 118 с. - ISBN 978-5-9765-5143-5. – URL: <https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785976551435.html> (дата обращения: 21.06.2024);

4 Теория и методика избранного вида спорта: водные виды спорта : учебник для вузов / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 304 с. — ISBN 978-5-534-11277-1. – URL: <https://urait.ru/bcode/540919> (дата обращения: 21.06.2024);

5 Жукова, Е. С. Контроль физической и технической подготовленности пловцов : практикум / Е. С. Жукова, О. Б. Галеева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2021. – 104 с. : схем., ил., табл. – ISBN 978-5-91930-170-7. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=690311> (дата обращения: 21.06.2024).

б) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1 Консультант студента : электронно-библиотечная система / ООО «КОНСУЛЬТАНТ СТУДЕНТА». – Москва, [200 –]. – URL: <http://www.studentlibrary.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

2 ЛАНЬ : электронно-библиотечная система : [коллекция «Инженерно-технические науки»] / ООО «Издательство ЛАНЬ». – Санкт-Петербург, [200 –]. – URL: <http://e.lanbook.com>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

3 НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU : база данных / ООО «НЭБ». – Москва, [200 –]. – URL: <http://elibrary.ru>. – Режим доступа: по подписке;

4 Образовательная платформа ЮРАЙТ / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Москва, [200 –]. – URL: <https://urait.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей;

5 Университетская библиотека онлайн : электронно-библиотечная система / ООО «Директ-Медиа». – Москва, [200 –]. – URL: <https://biblioclub.ru>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: <http://www.biblioclub.ru>;

6 Электронная библиотека // Научно-техническая библиотека СибГИУ : сайт. – Новокузнецк, [200 –]. – URL: <http://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp>. – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – URL: <https://library.sibsiu.ru/LibrELibraryFullText.asp>;

7 Электронные периодические издания ИВИС : универсальная база данных / ООО «ИВИС». – Москва, [200 –]. – URL: <http://eivis.ru>. – Режим доступа: по подписке;

8 Электронный каталог : сайт / Научно-техническая библиотека СибГИУ. – Новокузнецк, [199 –]. – URL: <http://libr.sibsiu.ru>. – URL: <https://libr.sibsiu.ru>.

в) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

- 7-Zip;
- Adobe Acrobat Reader;
- Astra Linux Special Edition;
- Kaspersky Endpoint Security;
- Microsoft Office;
- Microsoft Windows;
- OnlyOffice;
- Р7-Офис.

г) базы данных и информационно-справочные системы:

1 ГАРАНТ : справочно-правовая система / ООО «Правовой центр «Гарант». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.;

2 КонсультантПлюс : справочно-правовая система / ООО «Информационный центр АНВИК». – Новокузнецк, [199 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть библиотеки Сиб. гос. индустр. ун-та.;

3 Техэксперт : информационно-справочная система / ООО «Группа компаний «Кодекс». – Кемерово, [200 –]. – Режим доступа: компьютерная сеть Сиб. гос. индустр. ун-та.

11 Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины

Материально-техническое обеспечение учебной дисциплины включает учебные аудитории, оснащенные оборудованием, компьютерной техникой, и техническими средствами обучения, в том числе:

- учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, оборудованную учебной доской, экраном и мультимедийным проектором;
- учебную аудиторию для проведения занятий семинарского типа (практических занятий);
- учебную аудиторию (помещения) для групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, научно-техническую библиотеку СибГИУ.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Составитель(и):

заведующий сектором ооп Морина Анна Станиславовна
(кафедра дошкольного и начального образования);

старший преподаватель Цукер Ольга Александровна (кафедра
физической культуры и спорта).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и утверждена на заседании кафедры.

Приложение

Аннотация

рабочей программы дисциплины «Теория и методика плавания»

по направлению подготовки (специальности)

44.03.01 «Педагогическое образование»

(направленность (профиль): «Физическая культура»)

форма обучения – Заочная форма

1 Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целями учебной дисциплины являются:

- формирование у обучающихся знаний, умений, навыков в теории и практике плавания, позволяющих им ориентироваться в вопросах истории, специальной терминологии, технике плавания и методике обучения различным стилям для решения организационно-методических и профессионально-педагогических задач в профессиональной деятельности.

Задачами учебной дисциплины являются:

- обеспечение уровня подготовленности обучающихся, соответствующего требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, необходимого запаса знаний, двигательных умений и навыков в плавании, а также достаточного уровня физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности;
- способствование формированию личности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом, ее приобщению к общечеловеческим ценностям и к здоровому образу жизни.

2 Место учебной дисциплины в структуре ООП по направлению подготовки (специальности)

Учебная дисциплина относится к учебным дисциплинам части, формируемой участниками образовательных отношений **Блока 1 «Дисциплины (модули)»** ООП по направлению подготовки (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование».

Учебная дисциплина базируется на предварительном усвоении обучающимися учебных дисциплин:

- Теория и методика гимнастики;
- Гигиена физической культуры и спорта;
- Физическая культура и спорт;
- Педагогика;
- Теория и методика физической культуры;
- Физиология физического воспитания и спорта;
- Теория и методика спортивных игр;

- Теория и методика легкой атлетики;
- Ознакомительная практика;
- Производственная педагогическая практика (вожатская практика).

Учебная дисциплина дополняет знания и умения, получаемые по одновременно изучаемым и последующим учебным дисциплинам:

- Биомеханика;
- Лечебная физическая культура и массаж;
- Психология физической культуры и спорта.

3 Планируемые результаты обучения по учебной дисциплине

Процесс изучения учебной дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

– Профессиональные компетенции

Наименование категории (группы) ПК	Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК	Планируемые результаты обучения
	ПК-1: Способен осуществлять обучение в области физической культуры	ПК-1.1 Понимает структуру, состав и дидактические единицы предметной области физической культуры	<ul style="list-style-type: none"> – знать: теоретические и методические основы дисциплины (плавание), необходимые для реализации образовательного процесса.. – уметь: использовать теоретические и практические знания, умения и навыки для обеспечения высокого уровня проведения занятий по плаванию.
		ПК-1.2 Осуществляет отбор учебного содержания предметной области физической культуры для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС	<ul style="list-style-type: none"> – знать: содержание образовательных программ, современных методик и технологий в обучении технике плавания – уметь: выбирать оптимальные техники плавания в различных формах обучения в образовательном процессе и соревновательной деятельности.
		ПК-1.3 Разрабатывает формы учебных	<ul style="list-style-type: none"> – знать: различные формы учебных

		занятий по предметной области физической культуры, применяет методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные	занятий, применять методы, приемы и технологии обучения, в том числе информационные. – уметь: разрабатывать различные формы учебных занятий для обучения плаванию.
	ПК-2: Способен осуществлять воспитание в области физической культуры	ПК-2.1 Принимает участие в разработке и реализации воспитательных программ, учитывающих возможности различных видов деятельности ребенка	– знать: основы обеспечения безопасности, приемы и методы страховки при выполнении физических упражнений. – уметь: пользоваться профессиональной терминологией в процессе занятий; подбирать средства, методы и технологии в физической культуре и спорте для обучения двигательным действиям и совершенствования физических качеств и двигательных способностей обучающихся.
		ПК-2.2 Развивает у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативность, творческие способности, формирует у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни	– знать: особенности культуры здорового и безопасного образа жизни. – уметь: развивать у обучающихся познавательную активность, самостоятельность, инициативность на уроках обучения плаванию.
		ПК-2.3 Определяет и достигает воспитательные цели, способствующих гармоничному развитию обучающихся средствами физической культуры	– знать: психологические аспекты личности ребенка. – уметь: достигать воспитательные цели, способствующие гармоничному развитию

			обучающихся средствами физической культуры.
--	--	--	---------------------------------------------------

4 Объем учебной дисциплины

Сессия / курс		ИТОГО	1 сессия / 4 курс	2 сессия / 4 курс
Форма промежуточной аттестации				экзамен
Трудоёмкость	<i>академ. час.</i>	108	36	72
	<i>зачетных единиц</i>	3	1	2
Лекции, <i>академ. час.</i>		4	2	2
в форме практической подготовки		0	0	0
Лабораторные работы, <i>академ. час.</i>		0	0	0
в форме практической подготовки		0	0	0
Практические занятия, <i>академ. час.</i>		12	0	12
в форме практической подготовки		0	0	0
Курсовая работа / проект, <i>академ. час.</i>		0	0	0
в форме практической подготовки		0	0	0
Консультации, <i>академ. час.</i>		0	0	0
в форме практической подготовки		0	0	0
Самостоятельная работа, <i>академ. час.</i>		83	34	49
в форме практической подготовки		0	0	0
Контроль, <i>академ. час.</i>		9	0	9
в форме практической подготовки		0	0	0

5 Краткое содержание учебной дисциплины

В структуре учебной дисциплины выделяются следующие основные разделы (темы):

Раздел 1 Плавание как учебный предмет (определение и содержание. Классификация плавания: массовое, спортивное, прикладное, нормативное, оздоровительное, лечебное, игры и развлечения. Виды спорта, в которые входит плавание. Место и значение плавания в системе физического воспитания. Плавание в Единой Всероссийской спортивной классификации. Плавание в детских дошкольных учреждениях, общеобразовательной и профессиональной школах, летних оздоровительных лагерях, средних и высших учебных заведениях.);

Раздел 2 Исторический обзор развития плавания (Возникновение плавания, плавание в различные исторические периоды развития общества. Основные этапы развития плавания в дореволюционной России: создание учебных групп и школ, средства и методы обучения плаванию, первые учебные пособия. Шуваловская школа плавания и её значение в развитии плавания в России. Зарождение спортивного плавания: первые официальные соревнования. Развитие плавания в СССР. Современное состояние плавательного спорта в мире и России);

Раздел 3 Основные средства обучения плаванию (Общеразвивающие упражнения, подготовительные, специальные упражнения, игры, развлечения на суше и в воде. Особенности воспитания физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) средствами плавания. Общие правила предупреждения и исправления ошибок. Техника безопасности, меры по предупреждению травматизма при занятиях плаванием. Врачебно-педагогический контроль в плавании.);

Раздел 4 Основы техники плавания;

Тема 4.1 Спортивное плавание (Техника спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс. Общая характеристика и особенности каждого способа: положение тела, головы, движений рук, ног, дыхания, согласование движений. Вариативность техники. Техника стартовых прыжков с тумбочки и из воды. Техника поворотов при плавании различными способами.);

Тема 4.2 Прикладное плавание (Способы прикладного плавания: плавание на боку, брасс на спине. Фазовая структура гребковых движений.

Способы ныряния в глубину и в длину. Комбинированные способы ныряния. Способы освобождения от захвата тонущего. Способы транспортировки пострадавшего. Учебные прыжки в воду с отталкиванием.);

Раздел 5 Методика тренировки в плавании (Обучение и тренировка как единый педагогический процесс: определение, задачи, содержание, структура, принципы, требования. Последовательность обучения, ознакомление с движениями, опробование и изучение, совершенствование навыка. Основные средства обучения плаванию. Методы обучения плаванию: наглядные, словесные, практические. Изучение движения в воде в целом и по частям. Выбор метода в зависимости от условий проведения занятий, возраста и подготовленности обучаемых. Урок плавания: задачи, структура, продолжительность. Организационное обеспечение учебного процесса в связи с условиями проведения занятий.).

6 Составитель(и):

заведующий сектором опоп Морина Анна Станиславовна (кафедра дошкольного и начального образования);

старший преподаватель Цукер Ольга Александровна (кафедра физической культуры и спорта).