

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Факультет психологии и педагогики



подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины
Теория и методика плавания Б1.В.ОД.8.4

Направление подготовки: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Автор(ы):

Жесткова Ю.К.

Рецензент(ы):

Петров Р.Е.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Шарифуллина С. Р.

Протокол заседания кафедры No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Учебно-методическая комиссия Елабужского института КФУ (Факультет психологии и педагогики):

Протокол заседания УМК No ____ от " ____ " _____ 201__ г

Регистрационный No 1014235118

Казань
2018

Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) старший преподаватель, б/с Жесткова Ю.К. кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности факультет психологии и педагогики , JKZhestkova@kpfu.ru

1. Цели освоения дисциплины

-содействие формированию у студентов навыков профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту на предметной основе включенных в программу плавания.

2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел " Б1.В.ОД.8 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) и относится к обязательным дисциплинам. Осваивается на 2 курсе, 3, 4 семестры.

Данная учебная дисциплина включена в раздел ' Б1.В.ОД.8.4.' основной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) и относится к обязательным дисциплинам. Осваивается на 2 курсе в 3 семестре; на 2 курсе в 4 семестре.

Необходимыми при освоении данной дисциплины являются знания, умения, навыки и компетенции приобретенные в результате освоения предшествующих дисциплин: Анатомия, Физиология, Теория и методика обучения ФК, Теория и методика детско-юношеского спорта. Освоение данной дисциплины необходимо для успешной работы в образовательных учреждениях.

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-1 (профессиональные компетенции)	готовностью реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов
ПК-7 (профессиональные компетенции)	способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать их активность, инициативность и самостоятельность, развивать творческие способности
СК-3	готов к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач
СК-4	способен оценить физическое и функциональное состояние обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

- анатомио-физиологические особенности развития организма детей, подростков и взрослых;
- санитарно-гигиенические и психолого-педагогические основы в работе со всеми категориями обучающихся по обучению плаванию;
- историю развития плавания как прикладного, жизненно важного навыка;
- историю развития спортивного плавания;

- гидродинамические основы плавания;
- технику облегченных и спортивных способов плавания;
- средства и методику начального обучения плаванию;
- дидактические закономерности в плавании;
- технику безопасности при занятиях по плаванию;
- методику проведения оздоровительных занятий с использованием элементов нахождения в воде и плавания с различными группами населения.

2. должен уметь:

- формулировать конкретные задачи физического воспитания с использованием средств плавания с учетом состояния здоровья, возраста, физического развития и физической подготовленности занимающихся, условий для занятий;
- пользоваться организационными приемами работы с группой;
- вести индивидуальную работу;
- уметь определять причину ошибок в процессе обучения двигательным действиям и развития физических качеств, находить способы их устранения;
- оказывать первую помощь травмированному или пострадавшему;
- оценивать эффективность проводимых занятий;
- формировать потребность к самостоятельной физической активности детей и взрослых, здоровому стилю жизни;
- владеть профессиональной речью и специальными жестами.

3. должен владеть:

- показа (демонстрации) и объяснения техники способов плавания, ее отдельных элементов и специальных упражнений;
- обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе занятий плаванием;
- контроля за техникой выполнения способов и элементов плавания;
- общения, воспитательной работы, техникой речи (профессиональным языком) в процессе занятий плаванием;

4. должен демонстрировать способность и готовность:

- оценить физическое и функциональное состояние обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей;
- реализовывать образовательные программы по предметам в соответствии с требованиями образовательных стандартов;
- к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач.

4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных(ые) единиц(ы) 144 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 3 семестре; экзамен в 4 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Основы техники и методика обучения способам спортивного плавания.	3		2	4	0	Устный опрос
2.	Тема 2. Основы техники и методика обучения прикладного плавания.	3		2	4	0	Устный опрос
3.	Тема 3. Методика тренировки в плавании.	3		4	4	0	Устный опрос
4.	Тема 4. Техника и методика обучения способам спортивного плавания.	3		2	6	0	Тестирование
5.	Тема 5. Сдача контрольных нормативов изученных способов и элементов спортивного и прикладного плавания.	3		0	8	0	Устный опрос
6.	Тема 6. Техника и методика обучения способам прикладного плавания, плавание на боку, брасс на спине.	4		0	12	0	Тестирование
7.	Тема 7. Сдача контрольных нормативов спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс.	4		0	6	0	Устный опрос
	Тема . Итоговая форма контроля	3		0	0	0	Зачет
	Тема . Итоговая форма контроля	4		0	0	0	Экзамен
	Итого			10	44	0	

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Основы техники и методика обучения способам спортивного плавания.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

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. Техника стартовых прыжков с тумбочки и из воды. Техника поворотов при плавании различными способами.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Вариативность техники. Базовая и цикловая структура гребковых движений. Темп, ритм и шаг пловца, их взаимосвязь. Основные средства обучения плаванию: обще развивающие упражнения, подготовительные, специальные упражнения, игры, развлечения на суше и в воде. Целостно-раздельный метод обучения способам плавания. Совершенствование двигательных действий. Техника безопасности, меры по предупреждению травматизма при занятиях плаванием.

Тема 2. Основы техники и методика обучения прикладного плавания.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Способы прикладного плавания: плавание на боку, брасс на спине. Фазовая структура гребковых движений. Основы обучения и тренировки. Последовательность обучения: ознакомление с движением, опробывание и изучение, закрепление и совершенствование навыка.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Способы освобождения от захвата тонущего. Способы транспортировки пострадавшего. Способы ныряния в глубину и в длину. Учебные прыжки в воду с отталкиванием. Подвижные игры в воде как средство обучения. Методы и общая схема обучения плаванию. Основы техники лечебного плавания.

Тема 3. Методика тренировки в плавании.

лекционное занятие (4 часа(ов)):

Многолетняя подготовка пловца. Виды подготовки. Методы тренировки. Тренировочный режим и режим отдыха. Планирование круглогодичной тренировки пловца.

практическое занятие (4 часа(ов)):

Управление тренировкой пловца. Контроль за тренировкой. Применение специальных физических упражнений для совершенствования техники плавания. Организация и проведение соревнований по плаванию. Классификация соревнований по плаванию. Календарь соревнований. Оформление документации по проведению соревнований. Работа судейских бригад. Обязанности гл. судьи и гл. секретаря. Техника безопасности при занятиях плаванием.

Тема 4. Техника и методика обучения способам спортивного плавания.

лекционное занятие (2 часа(ов)):

Подготовительные упражнения для освоения с водой. Игры на погружение с головой под воду и открывание глаз. Игры с выдохами в воду, игры со скольжением. Обучение технике плавания кролем на спине. Обучение технике плавания брассом. Обучение технике стартов при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом.

практическое занятие (6 часа(ов)):

Облегченные способы плавания. Обучение технике плавания кролем на груди. Совершенствование техники плавания кролем на спине, кролем на груди, брассом.

Тема 5. Сдача контрольных нормативов изученных способов и элементов спортивного и прикладного плавания.

практическое занятие (8 часа(ов)):

Техника спортивных способов плавания: -кроль на груди -кроль на спине -брасс.

Тема 6. Техника и методика обучения способам прикладного плавания, плавание на боку, брасс на спине.

практическое занятие (12 часа(ов)):

Основы техники прикладного плавания. Способы прикладного плавания: плавание на боку, брасс на спине. Фазовая структура гребковых движений. Комбинированные способы ныряния. Способы освобождения от захвата тонущего. Способы транспортировки пострадавшего. Учебные прыжки в воду с отталкиванием. Обучение технике ныряния в глубину, длину и транспортировке пострадавшего.

Тема 7. Сдача контрольных нормативов спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс.

практическое занятие (6 часа(ов)):

Техника и методика обучения способам прикладного плавания: -плавание на боку -брасс на спине.

4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. Основы техники и методика обучения способам спортивного плавания.	3		подготовка к устному опросу	6	Устный опрос
2.	Тема 2. Основы техники и методика обучения прикладного плавания.	3		подготовка к устному опросу	8	Устный опрос
3.	Тема 3. Методика тренировки в плавании.	3		подготовка к устному опросу	6	Устный опрос
4.	Тема 4. Техника и методика обучения способам спортивного плавания.	3		подготовка к тестированию	6	Тестирование
5.	Тема 5. Сдача контрольных нормативов изученных способов и элементов спортивного и прикладного плавания.	3		подготовка к устному опросу	10	Устный опрос
6.	Тема 6. Техника и методика обучения способам прикладного плавания, плавание на боку, брасс на спине.	4		подготовка к тестированию	14	Тестирование
7.	Тема 7. Сдача контрольных нормативов спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс.	4		подготовка к устному опросу	4	Устный опрос
	Итого				54	

5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

В процессе изучения дисциплины используются следующие образовательные технологии ранжированные по формам организации образовательного процесса: чтение лекций; проведение практических занятий; организация самостоятельной работы; организация и проведение консультаций; проведение экзамена; мониторинг результатов образовательной деятельности.

Информационные технологии - использование ЭОР при подготовке к занятиям, обучение в электронной образовательной среде с целью расширения доступа к образовательным ресурсам, увеличения контактного взаимодействия с преподавателем, построения объективного контроля и мониторинга знаний студентов. В системе дистанционного обучения: материалы лекций, тексты практических работ, вопросы к экзамену, глоссарий, тренажеры, задания для отработки пропущенных занятий, тесты.

6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов

Тема 1. Основы техники и методика обучения способам спортивного плавания.

Устный опрос , примерные вопросы:

1. Особенности воспитания физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) средствами плавания.
2. Общие правила предупреждения и исправления ошибок.
3. Врачебно-педагогический контроль в плавании.

Тема 2. Основы техники и методика обучения прикладного плавания.

Устный опрос , примерные вопросы:

1. Основные средства обучения плаванию.
2. Подготовительные упражнения для изучения спортивных способов плавания.
3. Комбинированные способы ныряния.
4. Плавание при заболеваниях опорно-двигательного аппарата / нарушение осанки, плоскостопие/, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при заболеваниях дыхательной системы.

Тема 3. Методика тренировки в плавании.

Устный опрос , примерные вопросы:

1. Спортивные плавательные сооружения и их особенности их эксплуатации (бассейны детские и взрослые, открытые и закрытые, водные станции на открытых водоемах, Аквапарки).
2. Посещение бассейна с допуском врача.
3. Дисциплина обучающихся на занятиях плаванием.
4. Форма и купальные принадлежности пловца / купальник либо плавки, шапочка, мыло, мочалка, сланцы, полотенце

Тема 4. Техника и методика обучения способам спортивного плавания.

Тестирование , примерные вопросы:

1. Виды плавания: 1. спортивное, оздоровительное, игровое, фигурное, прикладное, подводное. 2. кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй 3. игровое, фигурное, кроль на груди, ныряние 2. Спортивное плавание это: 1. преодоление водных преград, ныряние, спасение утопающих. 2. использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды. 3. характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. 3. Задача пловца в спортивном плавании: 1. показать свой максимально возможный результат на соревнованиях. 2. верны под номером 2 и 3 3. подготовиться к скоростному преодолению дистанции 4. Способы спортивного плавания: 1. кроль на спине, брасс, баттерфляй. 2. кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. 3. кроль на груди, кроль на спине. 5. По скорости самым быстрым является: 1 кроль на груди; 2. баттерфляй; 3. кроль на спине и брасс. 6. Оздоровительное плавание ? это: 1. использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды. 2. характеризуется системой специальной подготовки и участием в соревнованиях, которые проходят по определенным правилам. 3. Использование особенностей плавательных движений и нахождения тела в воде в лечебных, профилактических, гигиенических, закаливающих, восстановительных, тонизирующих и др. целях 7. Игровое плавание ? это: 1. способность человека держаться на воде и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия 2. использование всевозможных подвижных игр в условиях водной среды. 3. преодоление водных преград, ныряние, спасение утопающих 8. Прикладное плавание ? это: 1. преодоление водных преград, ныряние, спасение утопающих 2. способ его выполнения, характеризующийся определенными параметрами, такими, как траектория, амплитуда, частота, напряжение. 3. способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия. 9. Прикладное плавание подразделяется на виды: 1 преодоление водных преград, ныряние, спасение утопающих. 2. игровое, фигурное, кроль на груди, ныряние 3. спортивное, оздоровительное, игровое, фигурное, прикладное, подводное. 10. Основные задачи обучения плаванию: 1. верны 2 и 3 2. прикладная, оздоровительная, развивающая 3. воспитательная, образовательно-познавательная. 11. Техника двигательного действия ? это: 1. совокупность или система индивидуальных рациональных движений пловца, регламентированных правилами соревнований, позволяющих ему достичь высокого спортивного результата. 2. способ его выполнения, характеризующийся определенными параметрами, такими, как траектория, амплитуда, частота, напряжение и т. д. 3. способность человека держаться на воде (то есть обладать навыком плавания) и производить в воде жизненно необходимые действия и мероприятия. 12. Техника плавания ? это: 1. совокупность или система индивидуальных рациональных движений пловца, регламентированных правилами соревнований, позволяющих ему достичь высокого спортивного результата. 2 . частота движений в единицу времени или количество циклов движений, выполненных за единицу времени 3. совокупность рациональных движений, с помощью которых наиболее эффективно решается поставленная задача.

Тема 5. Сдача контрольных нормативов изученных способов и элементов спортивного и прикладного плавания.

Устный опрос , примерные вопросы:

Методика: Игры с выдохами в воду, игры со скольжением; Облегченные способы плавания. Обучение технике плавания кролем на груди. Обучение технике плавания кролем на спине. Обучение технике плавания брассом.

Тема 6. Техника и методика обучения способам прикладного плавания, плавание на боку, брасс на спине.

Тестирование , примерные вопросы:

1. Стабильность техники, означает: 1. достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений со снижением эффективности. 2. достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности. 3. Кратковременное сохранение общей структуры и согласованности движений со снижением эффективности. 2. Темп ? это: 1. частота движений в единицу времени 2. рациональное использование энергии, времени и пространства при выполнении приемов и действий в плавании. 3. частота движений в единицу времени или количество циклов движений, выполненных за единицу времени 3. Кроль на груди характеризуется: 1. попеременными и симметричными движениями руками и ногами. 2. способностью тела держаться на поверхности воды 3. асимметричными движениями руками и ногами. 4. Рабочая часть движения ноги ? это: 1. способность тела держаться на поверхности воды 2. удар сверху вниз 3. удар снизу вверх 5. Существуют 3 разновидности способа кроль в зависимости от частоты работы ног: 1. 2-ударный, 4-ударный и 6-ударный 2. 4-ударный и 6-ударный, 8-ударный 3. 6-ударный, 8- ударный и 2-ударный 6. Полный цикл движений кроль на груди состоит: 1. из одного движения руками, одного движения ногами, одного вдоха и одного выдоха в воду 2. 2 гребка левой и правой руками и определенного количества ударов ногами и дыхания; 3. из гребка левой и правой руками и определенного количества ударов ногами и дыхания; 7. Брасс характеризуется: 1. горизонтальными и асимметричными движениями рук и ног 2. одновременными и симметричными движениями рук и ног 3. единовременными и симметричными движениями двумя руками. 8. Каждый цикл движений в способе (брасс) состоит: 1. из одного движения руками, одного движения ногами, одного вдоха и одного выдоха в воду 2. из четырех движения руками, одного выдоха и одного вдоха из воды 3. из одного движения руками, одного движения ногами, двух вдоха и двух выдоха в воду 9. Правильно выполненный поворот позволяет: 1. пловцу сократить время на преодоление дистанции 2. преодолеть чувство страха перед водой, научиться принимать в воде горизонтальное положение и выполнять простейшие движения, правильно дышать. 3. пловцу сократить время на преодоление дистанции, сэкономить силы и сохранить необходимый ритм и темп движений и дыхания. 10. Выполнение поворота условно делят на фазы: 1. подплывание с касанием, вращение, отталкивание, скольжение, выход на поверхность 2. отталкивание, скольжение, выход на поверхность 3. подплывание с касанием, скольжение

Тема 7. Сдача контрольных нормативов спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс.

Устный опрос , примерные вопросы:

Сдача контрольных нормативов: -кроль на груди, кроль на спине, брасс. -ныряния в глубину, длину и транспортировке пострадавшего.

Итоговая форма контроля

зачет и экзамен

Итоговая форма контроля

зачет и экзамен

Примерные вопросы к :

Перечень вопросов к зачету

1. Шуваловская школа плавания и её значение в развитии плавания в России.
2. Классификация плавания. Характеристика каждого вида плавания.
3. Игры в воде и их педагогическое направление.
4. Виды спорта, в которые входит плавание. Характеристика, дистанции.
5. Характеристика статического и динамического плавания. Закон Архимеда.
6. Понятие о технике плавания. Основные факторы, определяющие технику / угол атаки, траектория гребкового движения "шаг" пловца, темп, ритм, плоскости и оси пловца/.
7. Техника плавания и история развития кроля на груди, кроля на спине, брасса.
8. Техника стартовых прыжков в воду.
9. Техника поворотов при различных способах плавания.
10. Общая характеристика и значение прикладного плавания.

11. Организация спасательной службы.
12. Техника плавания на боку и брассом на спине.
13. Оздоровительное значение плавания.
14. Прикладное значение плавания.
15. Лечебное значение плавания.

Перечень вопросов к экзамену

1. Анализ движений ногами в кроле на груди, кроле на спине, брассе, плавании на боку.
2. Анализ движений руками в кроле на груди, кроле на спине, брассе, плавании на боку.
3. Косо направленный гребок. Дыхание в плавании.
4. Общая согласованность движений в кроле на груди, кроле на спине, брассе, плавании на боку - анализ.
5. Фазовый характер движений в плавании.
6. Пути сохранения механической энергии в движениях пловца.
7. Методика обучения кролю на груди.
8. Методика обучения кролю на спине.
9. Методика обучения брассу.
10. Методика обучения плаванию на боку.
11. Анализ техники старта с тумбочки.
12. Анализ техники старта из воды.
13. Анализ поворота вращением.
14. Методика обучения стартам.
15. Методика обучения поворотам.
16. Свойства воды и техника плавания.
17. Силы тяги в плавании.
18. Механизм создания тяговых усилий.
19. Механизм создания подъемной силы.
20. Способы освобождения от захватов тонущего.
21. Способы транспортировки пострадавшего.
22. Доврачебная помощь пострадавшему.
23. Ошибки, их причины и способы устранения: в кроле на груди, кроле на спине, брассе, плавании на боку.
24. Схемы обучения спортивным способам плавания.
25. Схема обучения одному из способов плавания.
26. Этапность в формировании навыка плавания.
27. Антропометрические характеристики пловца, их значение.
28. Физиологические характеристики пловца, их значение.
29. Игры на воде.
30. Начальное обучение плаванию: упражнения на погружение, всплывание, лежания, упражнения на плавучесть, упражнения на дыхание, скольжения, прыжки и спады в воду, опорные упражнения.
31. Плавание в детском саду.
32. Плавание в общеобразовательной школе.
33. Плавание в оздоровительном лагере.
34. Плавание в ДЮСШ.
35. Техника безопасности при занятиях плаванием.
36. Методы обучения в плавании.
37. Типы уроков в плавании.
38. Методы ведения уроков плавания

39. Подготовка к проведению урока плавания.
40. Специфика уроков плавания.
41. Организация соревнований по плаванию.
42. Самообразование преподавателя плавания.
43. Состав судейской коллегии на соревнованиях по плаванию, краткая характеристика их обязанностей.
44. Силовая подготовка пловца в воде.
45. Силовая подготовка пловца на суше.
46. Техника ныряния на глубину и на дальность.
47. Причины гибели на воде и меры по их устранению.
48. Статическое плавание. Спасательные средства.
49. Фазовая структура техники плавания. Темп, ритм, шаг пловца, скорость, время как основные характеристики техники плавания.
50. Место и значение плавания в системе физического воспитания.

7.1. Основная литература:

1. Чертов Н. В. Теория и методика плавания: учебник / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2011. - 452 с. ISBN 978-5-9275-0929-4: -URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551003>
2. Булгакова Н.Ж. Плавание : учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; под общ. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. ? М. : ИНФРА-М, 2017. ? 290 с. ? (Высшее образование: Бакалавриат). ? [www.dx.doi.org/10.12737/19706](http://dx.doi.org/10.12737/19706). -URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=624317>
3. Булгакова Н.Ж., Никитина С.М., Павлова Т. Н. Плавание: учебник - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 290 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат). ISBN 978-5-16-011850-5. -URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=544338>

7.2. Дополнительная литература:

1. Ерохин Ю. А. Управление безопасностью плавания [Электронный ресурс] : Учебное пособие / Ю. А. Ерохин. - М. : МГАВТ, 2009. - 111 с. - URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=402958>
2. Чертов Н.В. Теория и методика плавания [Электронный ресурс]: учебник / Чертов Н.В. - Ростов н/Д : Изд-во ЮФУ, 2011. - URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927509294.html>
3. Чертов Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание): учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 136 с. ISBN 978-5-9275-1044-3. -URL: <http://znanium.com/bookread2.php?book=551002>

7.3. Интернет-ресурсы:

- Библиотека международной спортивной информации - <http://bmsi.ru/books>
Научная электронная библиотека - <http://elibrary.ru>
Электронная библиотечная система - <http://www.studentlibrary.ru/>
Электронная библиотечная система - <http://znanium.com>
Электронная библиотечная система - <https://e.lanbook.com/>

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)

Освоение дисциплины "Теория и методика плавания" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

Освоение дисциплины "Теория и методика плавания" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audi, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audi, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audi, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен студентам. Электронная библиотечная система "Консультант студента" предоставляет полнотекстовый доступ к современной учебной литературе по основным дисциплинам, изучаемым в медицинских вузах (представлены издания как чисто медицинского профиля, так и по естественным, точным и общественным наукам). ЭБС предоставляет вузу наиболее полные комплекты необходимой литературы в соответствии с требованиями государственных образовательных стандартов с соблюдением авторских и смежных прав.

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audi, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки Физическая культура и безопасность жизнедеятельности .

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки Физическая культура и безопасность жизнедеятельности .

Автор(ы):

Жесткова Ю.К. _____

"__" _____ 201__ г.

Рецензент(ы):

Петров Р.Е. _____

"__" _____ 201__ г.