


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**КАФЕДРА ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА**

**“УТВЕРЖДАЮ”**

Проректор по научно-методической  
и учебной работе

 Е.И. Скафа  
“ 11 ” сентября 2019 года



**Рабочая программа учебной дисциплины**

**«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПЛАВАНИЯ»**

Направление подготовки:	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)
Профиль	Общий
Образовательная программа:	Бакалавриат
Квалификация:	Академический бакалавр
Форма обучения:	Очная, заочная

УТВЕРЖДАЮ  
И.о директора института  
физической культуры и спорта  
С.И.Белых  
«06» сентября 2019 г.



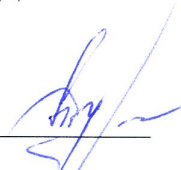
Программа учебной дисциплины «Теория и методика плавания» составлена на основе ГОС ВПО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утверждённого приказом Министерства образования и науки ДНР от 19 ноября 2015 г. № 813, зарегистрированного в Министерстве юстиции ДНР от 14 декабря 2015 г. № 829, «Порядок об организации учебного процесса в образовательных организациях высшего профессионального образования Донецкой Народной Республики, утверждённого приказом Министерства образования и науки ДНР» от 11.11.2017 г. № 1171, учебного плана по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утвержденного Ученым Советом Университета от 23.08.19 протокол №7 и основной образовательной программы утверждённой Приказом ректора от 30.08.2019 г. №134/05.

Разработчик:  
Ст. преподаватель кафедры  
Циклических видов спорта

  
Н.И.Пинчук


Программа учебной дисциплины утверждена на заседании кафедры циклических видов спорта института физической культуры и спорта ДонНУ  
Протокол № 1 от "30" августа 2019 г.

Зав. кафедрой

  
Ю.М. Дубревский

Программа учебной дисциплины одобрена учебно-методической комиссией института физической культуры и спорта ДонНУ

Протокол № 1 от «6» сентября 2019 г.

Председатель учебно-методической  
комиссии института физической культуры и спорта  В.В.Сидорова

### Область применения и место дисциплины в учебном процессе.

Учебная дисциплина «Теория и методика плавания» включена в базовую часть профессионального цикла основной образовательной программы подготовки бакалавров по направлению 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура). Изучение предмета предусматривает овладение студентами теоретическими знаниями, двигательными навыками спортивного и прикладного плавания, методикой начального обучения, ознакомление с методикой начальной спортивной тренировки, оказанию первой помощи пострадавшим на воде. Междисциплинарные связи: «Педагогика»: закономерности, принципы, методы, средства обучения; виды обучения; современные технологии обучения; «Теория и методика физической культуры и спорта»: формы построения занятий физическими упражнениями; оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий; планирование и контроль в процессе физического воспитания; особенности физического воспитания детей школьного возраста; теория и методика оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры;

## 2. Структура дисциплины

Характеристика учебной дисциплины		
Направление подготовки	49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)	
Образовательный уровень выпускника	Академический бакалавр	
Количество содержательных модулей	2	
Дисциплина базовой/вариативной части образовательной программы	Дисциплина базовой части	
Формы контроля	2 модульных контроля, зачет	
Показатели	очная форма обучения	заочная форма обучения
Количество зачетных единиц (кредитов)	3/2	5
Год подготовки	3,4	3
Семестр	6,7	5,6
Количество часов	180	180
- лекционных	12	2
- практических, семинарских		12
- лабораторных	39/24	
СРС	69/36	166
Недельное количество часов	6/6	
в т.ч. аудиторных	3/2	

## 3. Описание дисциплины

Цель дисциплины «Теория и методика плавания» - изучение студентами истории, теории и методики преподавания плавания, овладение техникой различных способов плавания, приобретения необходимых знаний, умений и навыков для организации самостоятельной, практической, педагогической и тренерской работы.

Задачи учебной дисциплины:

- понять общие закономерности движений в водной среде: основные термины и понятия, свойства воды, движения ногами, движения руками, дыхание, общая

согласованность движений и дыхания, анатомо-физиологические особенности организма и техника плавания;

- сформировать технику спортивных способов плавания: техники плавания способом кроль на груди, техники плавания способом кроль на спине, техники плавания способом брасс, техники плавания способом дельфин, техники стартов, техники поворотов;

- приобрести навыки прикладного плавания: техника плавания способом на боку, техника плавания способом брасс на спине, техника ныряния, техника погружения в воду с поверхности, техника передвижения под водой, плавание в усложненных условиях, помощь тонущему, оказание первой помощи пострадавшему, виды утопления;

- освоить методику обучения плаванию: начальное обучение плаванию (подготовительные упражнения), общая физическая подготовка, обучение плаванию дошкольников (школьников), методы обучения, методы тренировки, спортивная тренировка в плавании, развитие гибкости, скорости, выносливости в процессе занятий плаванием, игры и развлечения на воде.

**Требования к результатам освоения дисциплины.** Процесс изучения дисциплины «Теория и методика плавания» направлен на формирование элементов следующих компетенций:

**Общекультурные компетенции:**

- способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);
- способность использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-9).

**Общепрофессиональные компетенции**

- способность определять анатомо-морфологические, физиологические, биохимические, биомеханические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста (ОПК-1);

- способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, образовательных стандартов (ОПК-2);

- способность оценивать физические способности и функциональное состояние обучающихся, технику выполнения физических упражнений (ОПК-5);

- способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста (ОПК-6);

- способность обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК-7).

**Профессиональные компетенции:**

- способность воспитывать у обучающихся социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность (ПК-3);

- уметь разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-4);

- самостоятельно проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и учащимися в образовательных учреждениях общего среднего, среднего и высшего профессионального образования, внеклассную спортивно-массовую работу с учащимися (ПК-5);

- уметь оценивать физические способности и функциональное состояние учащихся, адекватно выбирать средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей (ПК-6);

- проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

пострадавшим в процессе занятий (ПК-7);

- способность формировать мотивации у детей и молодежи к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у занимающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции (ПК-9).

**В результате изучения дисциплины бакалавр должен:**

***Знать:***

- основы техники плавания;
- роль плавания в системе физического воспитания и спортивно-оздоровительных мероприятий;
- технику безопасности при проведении занятий по плаванию;
- методику начального обучения плаванию;
- основы организации и структуру проведения урока по плаванию;
- основы техники спортивных способов плавания;
- методику обучения спортивным способам плавания;
- методику обучения технике стартов, поворотов. Ошибки и методику их исправления;
- правила соревнований по плаванию;
- основы прикладного плавания.

***Уметь:***

- пользоваться методикой воспитания физических качеств и формированием двигательных навыков при занятиях плаванием;
- разработать конспект урока по обучению плаванию;
- применять технику безопасности на занятиях по плаванию;
- проводить учебные занятия по плаванию;
- подбирать упражнения для начального занятия по плаванию;
- определять причины ошибок в процессе обучения способам плавания и пути их устранения;
- формулировать конкретные задачи, планировать и проводить основные виды занятий по плаванию;
- проводить занятия по прикладному плаванию (в особенности по спасению утопающих и оказанию им первой помощи);
- уметь проводить пропаганду плаванию как жизненно необходимого навыка и оздоровительно-прикладного вида физических упражнений и спорта;
- проводить массовые соревнования, игры, развлечения и праздники на воде.

***Владеть:***

- практическим выполнением упражнений, входящих в программу дисциплины;
- рациональной организацией и проведением занятий и соревнований по плаванию в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;
- использованием специальной терминологии, профессиональной речи и жестикуляции в процессе занятий, общения, воспитательной работы.

#### 4. Содержание дисциплины и формы организации учебного процесса

Порядковый номер темы	Краткое содержание темы
<b>6 семестр</b>	
<b>Содержательный модуль 1. Введение в предмет</b>	
<b>Тема 1.</b>	<b>Плавание как вид физических упражнений.</b> Краткая история плавания. Основные направления в развитии плавания.
<b>Тема 2.</b>	<b>Техника безопасности на занятиях по плаванию.</b> Правила поведения на воде и требования безопасности. Требования к соблюдению санитарно-гигиенических норм при проведении занятий в бассейне. Требования к преподавателю по организации занятий, умению и навыкам по приемам спасения на воде и оказанию доврачебной помощи.
<b>Тема 3.</b>	<b>Основы обучения и тренировки.</b> Основные принципы обучения. Задачи и этапы обучения. Программа обучения и определяющие ее факторы. Выбор способа плавания и комплектование учебных групп.
<b>Тема 4.</b>	<b>Средства и методы обучения и тренировки.</b> Средства обучения и тренировки. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Методы обучения и тренировки.
<b>Тема 5.</b>	<b>Основы техники спортивного плавания.</b> Биомеханические основы плавания. Понятие о «технике плавания». Основные факторы, которые определяют структуру движений, обозначения направления движений. Статическое и динамическое плавание.
<b>Тема 6.</b>	<b>Техника спортивных способов плавания.</b> Техника плавания способом кроль на груди. Общая характеристика способа плавания кролем на груди. Положение тела, движения ногами. Движения руками и дыхание. Общее согласование движений.
<b>Тема 7.</b>	<b>Техника плавания способом кроль на спине.</b> Общая характеристика способа плавания кролем на спине. Положение тела, движения ногами, движения руками и дыхание. Общее согласование движений.
<b>Тема 8.</b>	<b>Техника плавания способом брасс.</b> Общая характеристика способа. Положение тела, движения ногами, движения руками и дыхание. Общее согласование движений.
<b>Тема 9.</b>	<b>Техника плавания способом баттерфляй.</b> Общая характеристика способа. Положение тела, движения ногами, движения руками и дыхание. Общее согласование движений.

<p align="center"><b>7 семестр</b></p> <p align="center"><b>Содержательный модуль 2. Методика обучения техники спортивных способов плавания</b></p>	
<b>Тема 10.</b>	<b>Методика обучения плаванию способ кроль на груди.</b> Последовательность изучения техники плавания кролем на груди. Подбор упражнений для изучения ног, рук, дыхания, согласования движений при плавании кролем на груди по программе массового обучения.
<b>Тема 11.</b>	<b>Методика обучения плаванию способ кроль на спине.</b> Подбор упражнений для изучения ног, рук, дыхания, согласования движений при плавании кролем на груди по программе массового обучения.
<b>Тема 12.</b>	<b>Методика обучения плаванию способ брасс.</b> Методическая последовательность изучения техники брасс. Подбор упражнений для изучения ног, рук, дыхания, согласования движений при плавании способом брасс. Основные упражнения для усвоения элементов техники брасса. Последовательность изучения, направленность упражнений.
<b>Тема 13.</b>	<b>Методика обучения плаванию способ баттерфляй.</b> Методическая последовательность изучения техники баттерфляем. Подбор упражнений для изучения ног, рук, дыхания, согласования движений при плавании способом баттерфляй по программе массового обучения. Основные упражнения для усвоения элементов техники баттерфляй. Последовательность изучения, направленность упражнений.
<b>Тема 14.</b>	<b>Основные ошибки обучающихся технике плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом, баттерфляем.</b> Устранение типичных ошибок при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом, баттерфляем.
<b>Тема 15.</b>	<b>Техника выполнения стартов.</b> Старт с тумбочки, старт из воды. <b>Техника выполнения поворотов.</b> Поворот «маятником». Открытый плоский поворот при плавании кролем на груди, на спине. Поворот кувырком вперед.
<b>Тема 16.</b>	<b>Основы прикладного плавания.</b> Понятие «прикладное плавание». Классификация прикладного плавания. Спасение утопающих. Предупреждение несчастных случаев на воде. Причины утопления. Прикладные способы плавания.
<b>Тема 17.</b>	<b>Организация, проведение, соревнований по плаванию.</b> Разработка положения о проведении соревнования. Смета расходов на проведение соревнования. Судейство соревнований по плаванию. Состав судейской коллегии. Особенности формирования судейской коллегии при проведении массовых соревнований по плаванию. Документация соревнований в плавании. Заполнение заявок. Карточки участников. Механизм создания стартовых протоколов. Подведение итогов соревнований. Организация и проведение праздников на воде.

# Тематический план

Названия содержательных модулей и тем	Количество часов									
	очная форма					заочная форма				
	всего часов	в том числе				всего часов	в том числе			
		л	п	лаб.	с. р.		л	п	лаб.	с. р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>6 семестр</b> <b>Содержательный модуль 1. Введение в предмет</b>										
<b>Тема 1.</b> Плавание как вид физических упражнений	12			4	8	8		1		7
<b>Тема 2.</b> Техника безопасности на занятиях по плаванию	12			4	8	8		1		7
<b>Тема 3.</b> Основы обучения и тренировки	12			4	8	8		1		7
<b>Тема 4.</b> Средства и методы обучения и тренировки	12			4	8	8		1		7
<b>Тема 5.</b> Основы техники спортивного плавания	12			4	8	8		1		7
<b>Тема 6.</b> Техника спортивных способов плавания. Техника плавания способом кроль на груди	12			4	8	8		1		7
<b>Тема 7.</b> Техника плавания способом кроль на спине	11			4	7	8				8
<b>Тема 8.</b> Техника плавания способом брасс	12			5	7	8				8
<b>Тема 9.</b> Техника плавания способом баттерфляй	13			6	7	8				8
<b>Итого</b>	<b>108</b>			<b>39</b>	<b>69</b>	<b>72</b>		<b>6</b>		<b>66</b>



7 семестр										
Содержательный модуль 2. Методика обучения техники спортивных способов плавания										
<b>Тема 10.</b> Методика обучения плаванию способ кроль на груди	10	2		4	4	14	1			13
<b>Тема 11.</b> Методика обучения плаванию способ кроль на спине	10	2		4	4	13	1			12
<b>Тема 12.</b> Методика обучения плаванию способ брасс	10	2		4	4	14		1		12
<b>Тема 13.</b> Методика обучения плаванию способ баттерфляй	10	2		4	4	14		1		12
<b>Тема 14.</b> Основные ошибки обучающихся технике плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом, баттерфляем	8	1		2	5	13		1		12
<b>Тема 15.</b> Техника выполнения стартов. Старт с тумбочки, старт из воды. Техника выполнения поворотов	8	1		2	5	13		1		12
<b>Тема 16.</b> Основы прикладного плавания.	8	1		2	5	13		1		12
<b>Тема 17.</b> Организация, проведение, соревнований по плаванию	8	1		2	5	16		1		15
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>12</b>		<b>24</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	<b>2</b>	<b>6</b>		<b>100</b>
<b>Всего</b>	<b>180</b>	<b>12</b>		<b>63</b>	<b>105</b>	<b>180</b>	<b>2</b>	<b>12</b>		<b>166</b>

### Темы лекционных занятий

Порядковый номер лекции	Тема лекции	Количество часов
1	<b>Методика обучения плаванию способ кроль на груди.</b> Последовательность изучения техники плавания кролем на груди. Подбор упражнений для изучения ног, рук, дыхания, согласования движений при плавании кролем на груди по программе массового обучения.	2
2	<b>Методика обучения плаванию способ кроль на спине.</b> Подбор упражнений для изучения ног, рук, дыхания, согласования движений при плавании кролем на груди по программе массового обучения.	2
3	<b>Методика обучения плаванию способ брасс.</b> Методическая последовательность изучения техники брасс. Подбор упражнений для изучения ног, рук, дыхания, согласования движений при плавании способом брасс. Основные упражнения для усвоения элементов техники брасса. Последовательность изучения, направленность упражнений.	2
4	<b>Методика обучения плаванию способ баттерфляй.</b> Методическая последовательность изучения техники баттерфляем. Подбор упражнений для изучения ног, рук, дыхания, согласования движений при плавании способом баттерфляй по программе массового обучения. Основные упражнения для усвоения элементов техники баттерфляй. Последовательность изучения, направленность упражнений.	2
5	<b>Основные ошибки обучающихся технике плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом, баттерфляем.</b> Устранение типичных ошибок при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом, баттерфляем.	1
6	<b>Техника выполнения стартов.</b> Старт с тумбочки, старт из воды. <b>Техника выполнения поворотов.</b> Поворот «маятником». Открытый плоский поворот при плавании кролем на груди, на спине. Поворот кувырком вперед.	1
7	<b>Основы прикладного плавания.</b> Понятие «прикладное плавание». Классификация прикладного плавания. Спасение утопающих. Предупреждение несчастных случаев на воде. Причины утопления. Прикладные способы плавания.	1
8	<b>Организация, проведение, соревнований по плаванию.</b> Разработка положения о проведении соревнования. Смета расходов на проведение соревнования. Судейство соревнований по плаванию. Состав судейской коллегии. Особенности формирования судейской коллегии при проведении массовых соревнований по плаванию. Документация соревнований в плавании. Заполнение заявок. Карточки участников. Механизм создания стартовых протоколов. Подведение итогов соревнований. Организация и проведение праздников на воде.	1
	<b>Всего</b>	<b>12</b>

### Темы практических занятий

Порядковый номер практических занятий	Темы практических занятий	Количество часов
<b>Содержательный модуль 1. Введение в предмет</b>		
1	<b>Плавание как вид физических упражнений.</b> Краткая история плавания. Основные направления в развитии плавания.	4
2	<b>Техника безопасности на занятиях по плаванию.</b> Правила поведения на воде и требования безопасности. Требования к соблюдению санитарно-гигиенических норм при проведении занятий в бассейне. Требования к преподавателю по организации занятий, умению и навыкам по приемам спасения на воде и оказанию доврачебной помощи.	4
3	<b>Основы обучения и тренировки.</b> Основные принципы обучения. Задачи и этапы обучения. Программа обучения и определяющие ее факторы. Выбор способа плавания и комплектование учебных групп.	4
4	<b>Средства и методы обучения и тренировки.</b> Средства обучения и тренировки. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Методы обучения и тренировки.	4
5	<b>Основы техники спортивного плавания.</b> Биомеханические основы плавания. Понятие о «технике плавания». Основные факторы, которые определяют структуру движений, обозначения направления движений. Статическое и динамическое плавание.	4
6	<b>Техника спортивных способов плавания.</b> Техника плавания способом кроль на груди. Общая характеристика способа плавания кролем на груди. Положение тела, движения ногами. движения руками и дыхание. Общее согласование движений	4
7	<b>Техника плавания способом кроль на спине.</b> Общая характеристика способа плавания кролем на спине. Положение тела, движения ногами, движения руками и дыхание. Общее согласование движений.	4
8	<b>Техника плавания способом брасс.</b> Общая характеристика способа. Положение тела, движения ногами, движения руками и дыхание. Общее согласование движений.	5
9	<b>Техника плавания способом баттерфляй.</b> Положение тела, движения ногами, движения руками и дыхание. Общее согласование движений.	6
	<b>Всего</b>	39

	<b>Содержательный модуль 2.</b> <b>Методика обучения техники спортивных способов плавания</b>	
10	<b>Методика обучения плаванию способ кроль на груди.</b> Последовательность изучения техники плавания кролем на груди. Подбор упражнений для изучения ног, рук, дыхания, согласования движений при плавании кролем на груди по программе массового обучения.	4
11	<b>Методика обучения плаванию способ кроль на спине.</b> Подбор упражнений для изучения ног, рук, дыхания, согласования движений при плавании кролем на груди по программе массового обучения.	4
12	<b>Методика обучения плаванию способ брасс.</b> Методическая последовательность изучения техники брасс. Подбор упражнений для изучения ног, рук, дыхания, согласования движений при плавании способом брасс. Основные упражнения для усвоения элементов техники брасса. Последовательность изучения, направленность упражнений.	4
13	<b>Методика обучения плаванию способ баттерфляй.</b> Методическая последовательность изучения техники баттерфляем. Подбор упражнений для изучения ног, рук, дыхания, согласования движений при плавании способом баттерфляй по программе массового обучения. Основные упражнения для усвоения элементов техники баттерфляй. Последовательность изучения, направленность упражнений.	4
14	<b>Основные ошибки обучающихся технике плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом, баттерфляем.</b> Устранение типичных ошибок при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом, баттерфляем.	2
15	<b>Техника выполнения стартов.</b> Старт с тумбочки, старт из воды. <b>Техника выполнения поворотов.</b> Поворот «маятником». Открытый плоский поворот при плавании кролем на груди, на спине. Поворот кувырком вперед.	2
16	<b>Основы прикладного плавания.</b> Понятие «прикладное плавание». Классификация прикладного плавания. Спасение утопающих. Предупреждение несчастных случаев на воде. Причины утопления. Прикладные способы плавания.	2
17	<b>Организация, проведение, соревнований по плаванию.</b> Разработка положения о проведении соревнования. Смета расходов на проведение соревнования. Судейство соревнований по плаванию. Состав судейской коллегии. Особенности формирования судейской коллегии при проведении массовых соревнований по плаванию. Документация соревнований в плавании. Заполнение заявок. Карточки участников. Механизм создания стартовых протоколов. Подведение итогов соревнований. Организация и проведение праздников на воде.	2
	<b>Всего</b>	<b>24</b>
	<b>Итого</b>	<b>63</b>

## 6. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

Виды самостоятельной работы студентов: выполнение домашних заданий, проработка лекционного материала, составление планов конспектов, выполнение заданий для СРС, тестирование, подготовка к практическим занятиям, подготовка к модульному контролю.

### Организация самостоятельной работы студентов

Порядковый номер темы	Название тем	Количество часов
<b>Содержательный модуль 1. Введение в предмет</b>		
1	Плавание как вид физических упражнений. Краткая история плавания. Основные направления в развитии плавания.	8
2	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Правила поведения на воде и требования безопасности. Требования к соблюдению санитарно-гигиенических норм при проведении занятий в бассейне. Требования к преподавателю по организации занятий, умению и навыкам по приемам спасения на воде и оказанию доврачебной помощи.	8
3	Основы обучения и тренировки. Основные принципы обучения. Задачи и этапы обучения. Программа обучения и определяющие ее факторы. Выбор способа плавания и комплектование учебных групп.	8
4	Средства и методы обучения и тренировки. Средства обучения и тренировки. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Методы обучения и тренировки.	8
5	Основы техники спортивного плавания. Биомеханические основы плавания. Понятие о «техники плавания». Основные факторы, которые определяют структуру движений, обозначения направления движений. Статическое и динамическое плавание.	8
6	Техника спортивных способов плавания. Техника спортивных способов плавания. Техника плавания способом кроль на груди. Общая характеристика способа плавания кролем на груди. Положение тела, движения ногами, движения руками и дыхание. Общее согласование движений.	8
7	Техника плавания способом кроль на спине. Общая характеристика способа плавания кролем на спине. Положение тела, движения ногами, движения руками и дыхание. Общее согласование движений.	7
8	Техника плавания способом брасс. Общая характеристика способа. Положение тела, движения ногами, движения руками и дыхание. Общее согласование движений.	7
9	Техника плавания способом баттерфляй. Положение тела, движения ногами, движения руками и дыхание. Общее согласование движений.	7
	<b>Всего</b>	<b>69</b>

	<b>Содержательный модуль 2. Методика обучения техники спортивных способов плавания</b>	
10	Методика обучения плаванию способ кроль на груди. Последовательность изучения техники плавания кролем на груди. Подбор упражнений для изучения ног, рук, дыхания, согласования движений при плавании кролем на груди по программе массового обучения.	4
11	Методика обучения плаванию способ кроль на спине. Подбор упражнений для изучения ног, рук, дыхания, согласования движений при плавании кролем на груди по программе массового обучения.	4
12	Методика обучения плаванию способ брасс. Методическая последовательность изучения техники брасс. Подбор упражнений для изучения ног, рук, дыхания, согласования движений при плавании способом брасс.	4
13	Методика обучения плаванию способ баттерфляй. Методическая последовательность изучения техники баттерфляем. Подбор упражнений для изучения ног, рук, дыхания, согласования движений при плавании способом баттерфляй по программе массового обучения.	4
14	Основные ошибки обучающихся технике плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом, баттерфляем. Устранение типичных ошибок при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом, баттерфляем.	5
15	Техника выполнения стартов. Старт с тумбочки, старт из воды. Техника выполнения поворотов. Поворот «маятником». Открытый плоский поворот при плавании кролем на груди, на спине. Поворот кувырком вперед.	5
16	Основы прикладного плавания. Понятие «прикладное плавание». Классификация прикладного плавания. Спасение утопающих.	5
17	Организация, проведение, соревнований по плаванию. Разработка положения о проведении соревнования. Смета расходов на проведение соревнования. Организация и проведение праздников на воде.	5
	<b>Всего</b>	<b>36</b>
	<b>Итого</b>	<b>105</b>

**Темы рефератов:**

1. Плавание в системе массовой физкультурно-оздоровительной работы.
2. Методика проведения занятий по плаванию с лицами старшего и пожилого возраста.
3. Комплексный контроль за подготовленностью пловцов.
4. Этапный контроль в подготовке пловцов.
5. Текущий контроль за подготовленностью пловцов.
6. Оперативный контроль в тренировочном процессе пловцов.
7. Классификация (содержание) дисциплины «Плавание».

8. Педагогический контроль за подготовленностью пловцов различной квалификации.
9. Особенности методики проведения тренировочных занятий с пловцами.
10. Скоростно-силовая подготовка пловцов.
11. Подготовка пловцов к марафонским дистанциям.
12. Методика развития выносливости у пловцов.
13. Методика развития быстроты и координационных способностей у пловцов.
14. Структура и содержание тренировочного процесса в группах начальной подготовки
15. Структура и содержание микроциклов тренировки у пловцов различных квалификационных групп на этапах годичного цикла.
16. Методика самоконтроля пловцов.
17. Структура занятий по плаванию в I-IX классах общеобразовательной школы.
18. Методика обучения технике плавания кролем на груди
19. Методика обучения технике плавания кролем на спине.
20. Методика обучения технике плавания технике плавания брассом
21. Методика обучения технике плавания дельфином
22. Круговая тренировка в подготовке пловцов.
23. Спортивный отбор перспективных пловцов на разных этапах спортивного мастерства
24. Использование технических средств в подготовке пловцов.
25. Тактическая подготовка пловцов.
26. Использование дополнительных средств и методов тренировки в подготовке пловцов.
27. Психологическая подготовка пловцов.
28. Планирование и проведение занятий в различных климатических условиях.
29. Возрастная динамика функциональных возможностей пловцов.
30. Общая характеристика оздоровительного влияния плаванием на организм занимающихся.
31. Общая характеристика прикладного плавания.
32. Организация занятий по плаванию в открытом водоеме.
33. Характеристика развития общей физической подготовки пловца.
34. Урок как основная форма организации и проведения учебных занятий по плаванию.
35. Игры и развлечения в воде как средство обучения плаванию.
36. Характеристика тактической подготовки пловца.
37. Организация работы по плаванию с детьми в оздоровительных лагерях.
38. Общая характеристика особенностей занятий плаванием с детьми.
39. Особенности занятий плаванием с женщинами.
40. Общая характеристика плавательных бассейнов.
41. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях плаванием.
42. Особенности занятий плаванием с лицами пожилого возраста.
43. Характеристика психологической подготовки пловца.
44. Общая характеристика методов и средств обучения плаванию.
45. Особенности формирования двигательного навыка в спортивном плавании.
46. Общая характеристика подготовительных упражнений по освоению с водой.
47. Содержание спортивной тренировки пловца.
48. Характеристика методики обучения спасению тонущих.
49. Личная гигиена занимающихся плаванием.
50. Характеристика техники спортивных способов плавания.

## **7. Индивидуальные задания**

Индивидуальное задание не предусмотрено.

## 8. Контрольные вопросы к промежуточной аттестации

1. Определение и содержание предмета плавания.
2. История возникновения и развития плавания.
3. Шуваловская школа плавания.
4. Понятие о технике плавания. Основные факторы, определяющие технику плавания.
5. Статическое плавание. Действие сил на тело. Плавуемость тела человека.
6. Динамическое плавание. Действие внешних сил на тело.
7. Сопротивление воды. Подъемная сила и сила тяги.
8. Анализ техники плавания кролем на груди.
9. Анализ техники плавания кролем на спине
10. Анализ техники плавания брассом.
11. Анализ техники плавания баттерфляем.
12. Анализ техники старта с тумбочки.
13. Анализ техники старта из воды.
14. Методика обучения технике плавания способом кроль на груди.
15. Методика обучения технике плавания способом кроль на спине.
16. Методика обучения технике плавания способом брасс на груди.
17. Методика обучения технике плавания способом брасс на спине.
18. Методика обучения технике плавания способом баттерфляем.
19. Методика обучения технике плавания способом на боку.
20. Классификация простых поворотов.
21. Техника и методика обучения поворотам в плавании.
22. Средства обучения плаванию.
23. Методы обучения плаванию.
24. Упражнения для освоения с водой.
25. Классификация, описание и применение упражнений при обучении плаванию.
26. Классификация, описание и применение игр при обучении плаванию.
27. Общие правила (методика) изучения техники спортивных способов плавания.
28. Оздоровительное значения плавания.
29. Организация занятий по плаванию в государственной системе физического воспитания (общеобразовательная школа, ВУЗ, дошкольные учреждения)
30. Урок плавания – основная форма организации занятий.
31. Безопасность на занятиях по плаванию. Оборудование мест занятий.
32. Оказание доврачебной помощи пострадавшему на воде
33. Организации соревнований по плаванию (на примере общеобразовательной школы).
34. Значение и виды прикладного плавания.
35. Санитарно-гигиенические требования к проведению занятий.
36. Виды соревнований.
37. Основные средства по обучению плаванию.
38. Последовательность и основные группы упражнений для изучения техники спортивных способов плавания.
39. Обучение старту и поворотам.
40. Обучение спасанию тонущих.
41. Основные методы спортивной тренировки.
42. Специальная физическая подготовка.
43. Классификация основных ошибок, встречающихся в технике пловцов при обучении.
44. Структура и содержание тренировочного урока.
45. Анатомическое строение тела человека и его влияние на технику плавания.



46. Методика обучения технике спортивных способов плавания.
47. Комплексное плавание, эстафеты.
48. Основные свойства воды, оказывающие влияние на технику плавания.
49. Сопротивление воды при продвижении вперед. Виды сопротивления.
50. Принципы обучения и тренировки пловца.

## 9. Образец билета модульной контрольной работы

ГОУ ВПО «ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры и спорта

**Направление подготовки:** 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

**Программа подготовки** *Академический бакалавр*

**Семестр** *V*

**Учебная дисциплина** *Теория и методика плавания*

### Модульная контрольная работа

#### ВАРИАНТ №

1. Понятие о технике плавания. Факторы, определяющие технику плавания.
2. Методы обучения в плавании.
3. Методика обучения способу плавания кроль на груди.

Утверждено на заседании кафедры циклических видов спорта,  
протокол № \_\_\_\_ от “\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_

Преподаватель \_\_\_\_\_

#### Критерии оценивания модульного контроля

<i>Номер задания</i>	<i>Количество баллов</i>
Задание 1	5
Задание 2	5
Задание 3	5
<b>Всего</b>	<b>15</b>

## 10. Образец экзаменационного билета

Экзамен не предусмотрен учебным планом.

## 11. Образец тестовых заданий

### 1. Тестовые задания

1. Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?
  - 1) плотность
  - 2) теплопроводность
  - 3) текучесть
  - 4) теплоемкость
2. При какой температуре замерзает пресная вода?
  - 1) при 4°C
  - 2) при -5°C
  - 3) при -10°C
  - 4) при 0°C
3. Как изменяется плотность человека при дыхании?
  - 1) при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается
  - 2) при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается
  - 3) при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается
  - 4) при вдохе и выдохе плотность не изменяется
4. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?

- 1) потому что морская вода теплее речной
  - 2) потому что морская вода менее плотная
  - 3) потому что плотность морской воды выше пресной из-за наличия в ней растворенных солей
  - 4) потому что в морской воде легче дышать
5. Чему равняется плотность пресной воды?
- 1) примерно  $500 \text{ кг/м}^3$
  - 2) примерно  $700 \text{ кг/м}^3$
  - 3) примерно  $2000 \text{ кг/м}^3$
  - 4) примерно  $1000 \text{ кг/м}^3$
6. Каково условие соотношения плотности тела и воды при определении плавучести тела?
- 1) если плотность тела больше плотности воды, оно тонет
  - 2) если плотность тела меньше плотности воды, то оно тонет
  - 3) если плотность тела больше плотности воды, то оно плавает
  - 4) плотность не влияет на плавучесть
7. Определите правильное соотношение физических свойств теплопроводности и плотности у воды и воздуха?
- 1) вода обладает меньшей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
  - 2) вода обладает большей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
  - 3) вода обладает большей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом
  - 4) вода обладает меньшей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом
8. Что означает физическое свойство теплопроводность?
- 1) накапливать тепло
  - 2) удерживать тепло
  - 3) способность материала или вещества вырабатывать тепло
  - 4) способность материала или вещества передавать через свою толщу тепловой поток, возникающий вследствие разности температур
9. Что означает статическое плавание?
- 1) отсутствие движения
  - 2) двигательные действия руками и ногами
  - 3) напряжение тела во время движений
  - 4) напряжение мышц рук и ног во время гребков
10. Что означает динамическое плавание?
- 1) плавание с помощью разнообразных двигательных действий
  - 2) неподвижное плавание
  - 3) плавание в команде «Динамо»
  - 4) фигуры в плавании

## 12. Критерии оценивания

Контроль знаний студентов проводится в форме текущей и промежуточной аттестации. Форма семестрового контроля - зачёт. Форма промежуточного контроля – текущий опрос студентов по пройденным темам. Промежуточный контроль (теоретические знания на семинарских занятиях, тестирование, выполнение практических нормативов на практических занятиях, проведение урока по плаванию). Текущая аттестация студентов – оценка знаний и умений, проводится постоянно на практических занятиях с помощью контрольных работ, рефератов, домашних заданий, тестовых заданий, самостоятельных работ.

**Распределение баллов, которые могут получить студенты в процессе изучения дисциплины**

Тематическое оценивание	Выполнение заданий для СРС	Модульный контроль	Сумма баллов
max 50 баллов	max 30 баллов	max 20 баллов	100

**Шкала соответствия баллов национальной шкале**

Оценка по шкале ECTS	Оценка по 100- балльной шкале	Оценка по государственной шкале (экзамен, дифференцированный зачет)	Оценка по государственной шкале (зачет)
A	90–100	5 (отлично)	зачтено
B	80–89	4 (хорошо)	зачтено
C	75–79	4 (хорошо)	зачтено
D	70-74	3 (удовлетворительно)	зачтено
E	60-69	3 (удовлетворительно)	зачтено
FX	35-59	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи	не зачтено
F	0–34	2 (неудовлетворительно) с возможностью повторной сдачи при условии обязательного набора дополнительных баллов	не зачтено

**Примерные зачетные требования и контрольные нормативы**

а) *Теоретическая подготовленность предполагает:*

- знание научно-теоретических основ плавания;
- знание техники спортивных и прикладных способов плавания;
- знание подготовительных и специальных упражнений, используемых в обучении и тренировке;
- знание основ методики обучения плаванию;
- знание основ методики преподавания плавания.

б) *Практическая подготовленность предполагает:*

- проплывание на оценку 50 м способом «кроль на груди» в полной координации;
- проплывание на оценку 50 м способом «брасс» в полной координации;
- проплывание на оценку 50 м способом «кроль на спине» в полной координации;
- выполнение контрольного норматива на скорость в плавании на 50 м кролем на груди, на спине или брассом;
- выполнение на оценку старта с тумбочки;
- выполнение на оценку простого (открытого) поворота;
- выполнение на оценку скоростного поворота;
- транспортировка «пострадавшего» 25 м на оценку;
- ныряние на дальность: юноши — 25 м, девушки — 20 м;
- зачетный конспект и проведение урока по плаванию на избранную тему;

**13. Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Лекционные занятия проводятся в аудитории, оснащенной мультимедийной техникой.

Для выполнения практической части предмета необходим плавательный бассейн 25 м или 50 м имеющий все условия для проведения тренировочных занятий, универсальные доски для плавания, зал «сухого» плавания.

#### 14. Рекомендуемая литература

№ п/п	Наименование	Кол-во экземпляров в библиотеке ДонНУ	Наличие электронной версии в ЭБС
<b>Основная литература</b>			
1.	Булгакова Н.Ж. Плавание: пособ. для инструктора-общественника. /Н.Ж. Булгакова. - М.: физкультура и спорт, 1984.- 160с.	45	
2.	Плавание: учебник / под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой.- М.: Физкультура и спорт, 2001. - 400 с.	1	
3.	Платонов В.Ц. Плавание: учебник /В.Н. Платонов.- К.: Олимпийская литература, 2000.	2	
4.	Чертков Н.В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертков. - Ростов н/Д: Изд-во ЮФУ, 2011. – 452с.		
<b>Дополнительная литература</b>			
1.	Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание: Первые шаги в спорте: /Н.Ж. Булгакова. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2002. - 160 с.	2	
2.	Водные виды спорта: учебник / под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Академия, 2003. – 320с.	9	
3.	Гузман Р. Плавание: упражнения для обучения и совершенствование техники всех стилей: пер. с англ. / Р. Гузман.- Минск: Попурри, 2013. – 288с.		
4.	Кардамонная Н.Н. Плавание: лечение и спорт: Серия «Панацея» /Н.Н. Кардамонная. - Ростов н/Д : Феникс, 2001. - 320 с.	3	
5.	Педролетти Мишель. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству: метод, пособ. / Мишель Педролетти. – Р.: Феникс, 2006.- 176 с.	3	
6.	Плавание: основы техники и методика обучения способу баттерфляй: метод. реком./сост.: Н.И. Пинчук, В.Э. Акопов; ДИФКС. - Донецк, 2016. – 21 с.	5	
7.	Плавание: основы техники и методика обучения способу брасс: метод. реком./ сост.: Н.И. Пинчук, И.Б.Максимова, В.Э. Акопов - Донецк: ДИФКС, 2016. – 24 с.	5	

#### *Электронные образовательные ресурсы*

1. Портал Научно-теоретический журнал ТИПФК <http://teoriya.ru>
2. Портал Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» – <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
3. Портал Научная электронная библиотека – <http://elibrary.ru>
4. Портал Библиотека международной спортивной информации – <http://bmsi.ru>
5. Портал SportBox – [http://news.sportbox.ru/Vidy\\_sporta/plavanie](http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/plavanie)
6. Портал Всероссийская федерация плавания – <http://www.russwimming.ru/>

<http://swimukraine.org.ua/>

<http://swimming.kiev.ua/>

<http://www.fina.org/H2O/>

[http://lichnosti.net/list\\_prof\\_56\\_country\\_1.html](http://lichnosti.net/list_prof_56_country_1.html)

<http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=4029145>

### **15. Программное обеспечение**

При изучении практической части дисциплины используется следующее программное обеспечение и оборудование:

-операционная система MS Windows 7/8, Windows Server 2008;

-пакет программ MS Office (word, paint, power point).