

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 11.07.2025 13:00:57
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b5597c69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»
(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин

Согласовано
деканом факультета физической культуры и
спорта

«19»  2025 г.

/Кулишенко И.В./

Рабочая программа дисциплины

Плавание

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

Профиль:

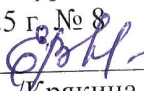
Физкультурно-оздоровительные технологии

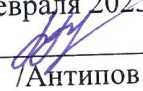
Квалификация

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией
Факультет физической культуры и спорта
Протокол «19» марта 2025 г. № 8
Председатель УМКом  /Крякина Е.В./

Рекомендовано кафедрой спортивных
дисциплин
Протокол от «24» февраля 2025 г. № 7
Зав. кафедрой  /Антипов А.В./

Москва
2025

Автор-составитель:

Антипова Е.М. старший преподаватель кафедры базовых физкультурно-спортивных дисциплин

Рабочая программа дисциплины «Плавание» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом МИНОБРАНУКИ России от «19» сентября 2017 г № 940.

Дисциплина входит в модуль "Виды физкультурно-спортивной деятельности" обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки (по учебному плану) 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1.Планируемые результаты обучения.....	4
2.Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3.Объем и содержание дисциплины.....	4
4.Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....	8
5.Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	9
6.Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	39
7.Методические указания по освоению дисциплины.....	41
8.Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	41
9.Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	41

1. ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

1.1. Цель и задачи дисциплины

Цель освоения дисциплины «Плавание» является изучение вопросов теории и методики обучения и преподавания плавания, организации и проведения соревнований и спортивно-массовых мероприятий в образовательных учреждениях различного типа.

Задачи дисциплины:

1. Изучение истории, теории и методик преподавания видов плавания.
2. Овладение техникой плавательных упражнений.
3. Приобретение компетенций, необходимых для ведения успешной профессиональной деятельности бакалавра физической культуры

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста

ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий

ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке

ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения

ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни

ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся

ОПК-10. способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в модуль "Виды физкультурно-спортивной деятельности" обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной для изучения.

При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин: «Анатомия человека», «Биохимия двигательной деятельности», «Физиология человека». Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для изучения дисциплин «Физиология двигательной деятельности», «Теория и методика физической культуры», «Теория и практика двигательной анимации», «Физическая культура в дошкольных образовательных учреждениях», «Методика обучения физической культуре», «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности» и для прохождения производственной практики (педагогической практики).

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	6
Объем дисциплины в часах	216
Контактная работа:	112,5
Лекции	26
Практические занятия	84
из них, в форме практической подготовки	84
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	2,5
Зачет	0,2
Экзамен	0,3
Предэкзаменационная консультация	2
Самостоятельная работа	86
Контроль	17,5

Форма промежуточной аттестации: зачет во 2 семестре, экзамен 3 семестр.

3.2.Содержание дисциплины

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов		
	Лекции	Практические занятия	
		Общее кол-во	из них, в форме практической подготовки
Тема 1. История развития плавания (Плавание в Древнем мире. Рим. Греция. Спарта. Афины.). Ознакомление со свойствами воды. Формирование безопорного положения в воде (Подготовительные адаптационно-тестирующие упражнения) Основные средства начального обучения плаванию: имитационные упражнения на суше, подготовительные упражнения для освоения с водной средой (упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, передвижения, упражнения на погружение под воду и открывание глаз в воде, всплытия и лежания, упражнения на освоение основ дыхания в воде, упражнения на скольжение, элементарные движения руками и ногами в скольжении): задачи, место в уроке, особенности организации обучающихся. Характеристика, организация и методика проведения подвижных игр в процессе обучения спортивным способам плавания, стартам и поворотам. Игры и развлечения на воде (водное поло. Игры на освоение дыхания, погружения). Учебные прыжки в воду: классификация, решаемые задачи, место в уроке, правила безопасности во время занятий прыжками в воду. Игры и развлечения на воде: решаемые задачи, классификация, требования к методике и правила проведения игр и развлечений на воде. Организация и методика проведения игр и развлечений в процессе начального обучения плаванию – освоения с водной средой.	2	8	8
Тема 2. Научно-теоретические основы плавания (Динамика морфо-функциональных и гидродинамических показателей в плавании, Статическое плавание. Динамическое плавание). Прикладное плавание: совершенствование плавания на боку (Плавание на боку. Плавание брассом на спине. Лежание на воде. Ныряние и погружение). Прикладной характер плавательных движений. Основные задачи и разделы прикладного плавания. Прикладные способы плавания (плавание на боку, брасс на спине): общая характеристика, область применения, техника (положение и движения тела пловца, движения ногами в согласовании с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений), методика обучения. Преодоление водных преград: переправы вплавь, переправы с использованием подсобных средств. Плавание в экстремальных условиях. Приёмы оказания помощи уставшему пловцу.	2	8	8
Тема 3. Основы обучения двигательным действиям в плавании (4 разновидности спортивных способов плавания. Основы техники спортивного плавания). Обучение технике ныряния (Ныряние, виды и техника ныряния). Ныряние в длину и глубину: техника безопасности, подготовка к нырянию, техника погружения в воду с поверхности воды и прыжком с опоры; техника передвижения под водой и всплытия на поверхность. Методика обучения нырянию в длину и глубину. Методика обучения поворотам (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде). Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов, их предупреждение и исправление.	2	6	6
Тема 4. Основы преподавания плавания (Требования учебного плана. Обоснование структуры и содержания предмета. МТБ). Факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по плаванию.	2	8	8

Плавание как жизненно необходимый навык, уникальный вид физических упражнений, имеющих оздоровительное и прикладное значение, как вид спорта и учебная дисциплина (учебный предмет). Плаучесть и факторы, её определяющие. Внутренние и внешние силы, способствующие продвижению тела пловца. Силы, тормозящие продвижение пловца. Техника плавания способом кроль на груди: общая характеристика способа, положение и движения тела и головы пловца, движения ногами в согласовании с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений.			
Тема 5. Виды и характер соревнований по плаванию (Спортивные соревнования пловцов. Развитие спортивных способов плавания.) Методика обучения спортивным способам плавания: методическая последовательность изучения техники спортивных способов плавания, основные методы и средства обучения (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой и без опоры). Виды и правила соревнований по плаванию. Основная документация соревнований по плаванию. Участники соревнований. Возраст участников. Основные факторы, определяющие технику плавания: правила соревнований, особенности водной среды, морфофункциональные особенности организма пловца, уровень спортивного мастерства. Техника плавания способом брасс: общая характеристика способа, положение и движения тела и головы пловца, движения ногами в согласовании с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений.	4	8	8
Тема 6. Судейство соревнований (Создание международной спортивной организации пловцов- ФИНА, ЛЕН) Судейская коллегия соревнований по плаванию: состав и основные обязанности. Спортивные способы плавания и дистанции, на которых они используются; основные требования, предъявляемые к пловцу при проплывании дистанций. Организация и проведение праздников на воде: задачи, основная документация (план подготовки и проведения праздника, сценарий), программа, особенности организации. Допуск участников к соревнованиям. Виды утопления. Реанимационные меры (Первичное утопление. Асфиксичное. Белое. Оказание первой медицинской помощи). Характеристика видов утопления. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим на воде	4	8	8
Тема 7. Лечебное плавание (Оздоровительное плавание при различных заболеваниях и патологиях. Противопоказания для занятий лечебным плаванием). Кроль на спине (Методика обучения плаванию способом кроль на спине). Техника плавания способом кроль на спине: общая характеристика способа, положение и движения тела пловца, движения ногами, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений. Правила и техника выполнения старта из воды. Прикладные прыжки в воду: техника безопасности и выполнения прыжков. Методика обучения. Методика обучения старту из воды, старту с тумбочки (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде). Методика обучения поворотам (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде).	4	8	8
Тема 8. Рекреационное плавание (физические упражнения, виды спорта в упрощенных формах для активного отдыха людей; развлечения) . Техника восстановления жизнедеятельности Методы восстановления кровообращения. Реабилитация организма посредством плавания. Спасение утопающих (Методика обучения спасению тонущих. Способы спасения на воде. Приемы транспортировки пострадавших. Захваты. Самоспасание пловца и меры предосторожности на воде). Спасение утопающих (Методика обучения спасению тонущих. Способы спасения на воде. Приемы транспортировки пострадавших. Захваты. Самоспасание	2	10	10

пловца и меры предосторожности на воде.)			
Тема 9. Гидрореабилитационное плавание (Гидрокинезотерапия. Аквааэробика и кондиционная тренировка. Аквамоушн. Аква-джоггинг .Tai-Chi .Hydro-Tone Fitness System. Aqua Style. Освоение водной среды, изучение основных базовых движений аквааэробики. Проводится на глубокой и мелкой воде. Укрепление всех мышечных групп, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, развитие координации.	4	10	10
Тема 10. Основы методики обучения плаванию (Принципы обучения. Методы обучения и преподавания. Средства обучения) Правила и техника выполнения старта. Техника выполнения поворотов при плавании		5	5
Тема 11. Техника плавания способом баттерфляй: общая характеристика способа, положение и движения тела пловца, движения ногами в согласовании с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений.		5	5
Итого:	26	84	84

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема	Задание на практическую подготовку	Количество часов
Тема 1. История развития плавания (Плавание в Древнем мире. Рим. Греция. Спарта. Афины.). Ознакомление со свойствами воды. Формирование безопорного положения в воде (Подготовительные адаптационно-тестирующие упражнения) Основные средства начального обучения плаванию: имитационные упражнения на суше, подготовительные упражнения для освоения с водной средой (упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, передвижения, упражнения на погружение под воду и открывание глаз в воде, всплытия и лежания, упражнения на освоение основ дыхания в воде, упражнения на скольжение, элементарные движения руками и ногами в скольжении): задачи, место в уроке, особенности организации обучающихся. Характеристика, организация и методика проведения подвижных игр в процессе обучения спортивным способам плавания, стартам и поворотам. Игры и развлечения на воде (водное поло. Игры на освоение дыхания, погружения). Учебные прыжки в воду: классификация, решаемые задачи, место в уроке, правила безопасности во время занятий прыжками в воду. Прикладное плавание: совершенствование плавания на боку (Плавание на боку. Плавание брассом на спине) Игры и развлечения на воде: решаемые задачи, классификация, требования к методике и правила проведения игр и развлечений на воде. Организация и методика проведения игр и развлечений в процессе начального обучения плаванию – освоения с водной средой.	Проведение общеразвивающих и специальных физических упражнений. Проведение подготовительных упражнений по освоению с водой. Проведение контрастных упражнений. Проведение игр и развлечений на воде Проведение упражнений для изучения плавания на боку. Выполнение упражнений на статическое и динамическое плавание. Выполнение упражнений для изучения плавания брассом на спине. Выполнение упражнений в воде с подвижной опорой Выполнение упражнений в воде без опоры Плавание способом на боку в полной координации и в согласовании с дыханием Проплывание отрезков при полном согласовании движений Буксировка предметов повышенной тяжести для изучения переправ вплавь Обучение транспортировке тонущих в воде предметов	8
Тема 2. Научно-теоретические основы плавания (Динамика морфо- функциональных	Проведение упражнений на погружение Проведение упражнений на всплытие Проведение упражнений на	8

и гидродинамических показателей в плавании, Статическое плавание. Динамическое плавание. Лежание на воде. Нырание и погружение. Прикладной характер плавательных движений. Основные задачи и разделы прикладного плавания. Прикладные способы плавания (плавание на боку, брасс на спине): общая характеристика, область применения, техника (положение и движения тела пловца, движения ногами в согласовании с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений), методика обучения. Преодоление водных преград: переправы вплавь, переправы с использованием подсобных средств. Плавание в экстремальных условиях.	лежание Проведение упражнений на скольжение Проведение упражнений на дыхание. Упражнения для изучения плавания ныряния и погружения. Проведение упражнений в парах. Проведение игр на погружение с головой в воду и открывание глаз в воде Проведение упражнения на изменение глубины погружения и направления движения.	
Тема 3. Основы обучения двигательным действиям в плавании (4 разновидности спортивных способов плавания. Основы техники спортивного плавания). Обучение технике ныряния (Нырание, виды и техника ныряния). Нырание в длину и глубину: техника безопасности, подготовка к нырянию, техника погружения в воду с поверхности воды и прыжком с опоры; техника передвигания под водой и всплытия на поверхность. Методика обучения нырянию в длину и глубину. Методика обучения поворотам (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде). Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов, их предупреждение и исправление.	Проведение общеразвивающих и специальных физических упражнений Проведение подготовительных упражнений по освоению с водой; Проведение контрастных упражнений Проведение упражнений на погружение Проведение упражнений на всплытие Проведение упражнений на лежание Проведение упражнений на скольжение Проведение упражнений на дыхание. Упражнения для изучения плавания ныряния и погружения. Проведение упражнений в парах. Проведение игр на погружение с головой в воду и открывание глаз в воде Проведение упражнения на изменение глубины погружения и направления движения.	6
Тема 4. Основы преподавания плавания (Требования учебного плана. Обоснование структуры и содержания предмета. МТБ). Факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по плаванию. Плавание как жизненно необходимый навык, уникальный вид физических упражнений, имеющих оздоровительное и прикладное значение, как вид спорта и учебная дисциплина (учебный предмет). Плавучесть и факторы, её определяющие. Внутренние и внешние силы, способствующие продвижению тела пловца. Силы, тормозящие продвижение пловца. Техника плавания способом кроль на груди: общая характеристика способа, положение и движения тела и головы пловца, движения ногами в согласовании с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений.	Проведение контрастных упражнений Проведение упражнений для изучения техники плавания вольным стилем Проведение упражнений для изучения техники дыхания в кроле на груди Проведение упражнений для изучения техники работы рук при плавании вольным стилем Подводящие упражнения для изучения техники движения ног с подвижной опорой (доской), с различными положениями рук («хватами»). Проплывание отрезков произвольными способами Проведение упражнений для согласования работы рук и ног при плавании вольным стилем Проведение упражнений для согласования работы рук и дыхания при плавании вольным стилем Проведение упражнений для согласования работы ног и дыхания при плавании вольным стилем Проведение упражнений для согласования работы рук, ног и дыхания при плавании вольным стилем	8
Тема 5. Виды и характер соревнований по плаванию (Спортивные соревнования пловцов. Развитие спортивных способов плавания.) Методика обучения спортивным способам плавания: методическая	Проведение упражнений на погружение Проведение упражнений для изучения техники плавания брасс Проведение упражнений для изучения техники дыхания в брассе	8

последовательность изучения техники спортивных способов плавания, основные методы и средства обучения (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой и без опоры). Виды и правила соревнований по плаванию. Основная документация соревнований по плаванию. Участники соревнований. Возраст участников. Основные факторы, определяющие технику плавания: правила соревнований, особенности водной среды, морфофункциональные особенности организма пловца, уровень спортивного мастерства. Техника плавания способом брасс: общая характеристика способа, положение и движения тела и головы пловца, движения ногами в согласовании с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений.	Проведение упражнений для изучения техники работы рук при плавании брассом Подводящие упражнения для изучения техники движения ног с подвижной опорой (доской), с различными положениями рук («хватами»). Проплывание отрезков произвольными способами Проведение упражнений для согласования работы рук и ног при плавании брассом Проведение упражнений для согласования работы рук и дыхания при плавании брассом Проведение упражнений для согласования работы ног и дыхания при плавании брассом Проведение упражнений для согласования работы рук, ног и дыхания при плавании брассом	
Тема 6. Судейство соревнований (Создание международной спортивной организации пловцов- ФИНА, ЛЕН) Судейская коллегия соревнований по плаванию: состав и основные обязанности. Спортивные способы плавания и дистанции, на которых они используются; основные требования, предъявляемые к пловцу при проплывании дистанций. Организация и проведение праздников на воде: задачи, основная документация (план подготовки и проведения праздника, сценарий), программа, особенности организации. Допуск участников к соревнованиям. Виды утопления. Реанимационные меры (Первичное утопление. Асфиксичное. Белое. Оказание первой медицинской помощи). Характеристика видов утопления. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшим на воде	Оказание первой помощи (со спасенного снимают мокрую одежду, насухо обтирают, переодевают и укутывают в теплое одеяло, дают горячее сладкое питье. Проверка пульса на сонной артерии) Проведение реанимационных мероприятий проведение искусственной вентиляции легких и закрытого массажа сердца в соответствии со стандартными правилами сердечно-легочной реанимации. В ходе проведения реанимационных мероприятий обязательно согревание пострадавшего. Праздники на воде: проведение соревнований по плаванию на короткие дистанции. нырянию в ластах в длину, прыжкам в воду, водное поло, эстафетное плавание — 10х25 м и 8х50 м, показательные выступления лучших пловцов, демонстрация техники различных способов плавания, выполнение упражнений подводного спорта (ныряние в моноласте; плавание в ластах и маске с трубкой и т.д.), групповые и сольные выступления представительниц синхронного плавания, шуточные эстафеты, аттракционы, комические прыжки в воду.	8
Тема 7. Лечебное плавание (Оздоровительное плавание при различных заболеваниях и патологиях. Противопоказания для занятий лечебным плаванием). Кроль на спине (Методика обучения плаванию способом кроль на спине). Техника плавания способом кроль на спине: общая характеристика способа, положение и движения тела пловца, движения ногами, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений. Правила и техника выполнения старта из воды. Прикладные прыжки в воду: техника безопасности и выполнения прыжков. Методика обучения. Методика обучения старту из воды. Методика обучения поворотам (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде).	Проведение упражнений на лежание Проведение упражнений для изучения техники плавания кролем на спине Проведение упражнений для изучения техники работы рук при плавании кролем на спине Проведение упражнений для изучения работы ног при плавании кролем на спине Проведение упражнений для согласования работы рук и ног при плавании кролем на спине Обучение старту из воды. Техника выполнения поворотов при плавании способом кроль на спине: открытый плоский поворот, закрытый поворот, поворот кувырком вперед.	8
Тема 8. Рекреационное плавание (физические упражнения, виды спорта в упрощенных	Обучение приемам транспортировки пострадавших. Обучение задержке дыхания при погружениях с грузом.	10

формах для активного отдыха людей; развлечения) . Техника восстановления жизнедеятельности Методы восстановления кровообращения. Реабилитация организма посредством плавания. Спасение утопающих (Методика обучения спасению тонущих. Способы спасения на воде. Приемы транспортировки пострадавших. Захваты. Самоспасание пловца и меры предосторожности на воде). Спасение утопающих (Методика обучения спасению тонущих. Способы спасения на воде. Приемы транспортировки пострадавших. Захваты. Самоспасание пловца и меры предосторожности на воде.)	Выполнение погружения в глубину с поверхности воды ногами (головой) вниз. Обучение нырянию в длину после отталкивания от дна в стрелке на груди. Выполнение ныряний в длину с бортика бассейна; стартовой тумбочки, из воды толчком от бортика бассейна. То же способом «басс» Ныряние в длину комбинированным способом «кроль-басс» Транспортировка потерпевшего двумя руками за подбородок и нижнюю челюсть Транспортировка потерпевшего с поддержанием за нижнюю челюсть одной рукой Транспортировка с захватом руки за предплечье или кисть Транспортировка пострадавшего за разноименную руку Транспортировка потерпевшего с поддержкой за волосы Транспортировка с опорой двумя руками за плечи одного (двух) спасателей Обучение определению способа спасения на воде Обучение приемам освобождения при захвате за обе руки спереди Обучение приемам освобождения при захвате за одну руку спереди Обучение приемам освобождения при захвате за одно предплечье Обучение приемам освобождения от захвата спереди поверх рук Обучение приемам освобождения от захвата сзади поверх рук Обучение приемам освобождения от захвата сзади туловища и рук Обучение приемам освобождения от захвата за плечи сзади Обучение приемам освобождения от обхвата руками за шею спереди (сзади)	
Тема 9. Гидрореабилитационное плавание (Гидрокинезотерапия. Аквааэробика и кондиционная тренировка. Аквамоушн. Аква-джоггинг .Tai-Chi .Hydro-Tone Fitness System. Aqua Style.	Проведение упражнений на дыхание. Проведение упражнений общеразвивающей и профилактической направленности. Проведение упражнений локальной направленности. Проведение упражнений упражнения у неподвижной опоры. Проведение упражнений упражнения с плавательными досками. Проведение упражнений упражнения с поддерживающими палками. Проведение упражнений упражнения с поддерживающими поясами. Занятия в воде («аквафитнес»). Проведение упражнений аквааэробика – разнообразные упражнения, выполняемые в воде в аэробном режиме. Проведение упражнений аквамоушн – локальная проработка отдельных мышечных групп Проведение упражнений – аква-джоггинг – беговые упражнения в воде Проведение упражнений – Tai-Chi – система медленных и плавных движений в воде Проведение упражнений – Hydro-Tone Fitness System – система физических упражнений в воде, направленных, в основном, на укрепление конкретных мышечных групп с использованием различных отягощений, сопротивлений, поддерживающих средств Проведение упражнений – Aqua Style – методика выполнения упражнений на тренажерах, полностью погруженных в воду. Проведение упражнений в	10

	акваперчатках, аквапоясе, с отягощениями, с нудлами, с помощью резиновых шестов, вертушек, палок, ласт, водных гантелей и штанг из пенопласта.	
Тема 10. Основы методики обучения плаванию (Принципы обучения. Методы обучения и преподавания. Средства обучения) Правила и техника выполнения старта. Техника выполнения поворотов при плавании. Освоение водной среды, изучение основных базовых движений аквааэробики. Проводится на глубокой и мелкой воде. Укрепление всех мышечных групп, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, развитие координации.	Обучение учебным прыжкам в воду. Обучение технике выполнения поворотов. Обучение погружению головы под воду. Выполнение поворотов в горизонтальной и вертикальной областях. Обучение подплыванию к стенке. Обучение касанию стенки. Обучение вращению. Обучение отталкиванию. Обучение началу плавательных движений и выходу на поверхность. Обучение открытым и закрытым поворотам. Обучение простому закрытому повороту. Обучение простому открытому повороту. Обучение повороту маятник. Обучение кувырку с поворотом. Проведение упражнений для развития мышц передней поверхности бедра Проведение упражнений для развития мышц задней поверхности бедра и ягодиц Проведение упражнений для развития мышц боковой поверхности бедра Проведение упражнений для развития мышц внутренней поверхности бедра Проведение упражнений для развития мышц брюшного пресса. Проведение упражнений для развития мышц рук и спины.	5
Тема 11. Техника плавания способом баттерфляй: общая характеристика способа, положение и движения тела пловца, движения ногами в согласовании с дыханием, движения руками в согласовании с дыханием, общее согласование движений.	Проведение упражнений для изучения техники плавания баттерфляем Проведение упражнений для изучения техники дыхания баттерфляем Проведение упражнений для согласования работы рук и ног при плавании баттерфляем Проведение упражнений для согласования работы рук и дыхания при плавании баттерфляем Проведение упражнений для согласования работы ног и дыхания при плавании баттерфляем Проведение упражнений для согласования работы рук, ног и дыхания при плавании баттерфляем	5

4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Темы для самостоятельного изучения	Изучаемые вопросы	Количество часов Очное	Формы самостоятельной работы	Методические обеспечения	Формы отчетности
Игры на воде	Игры для формирования длительного безопорного положения	4	Подготовка сюжетных и бессюжетных игр по заданию преподавателя	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Комплекс сюжетных и бессюжетных игр
	Игры для формирования навыка ритмичного выдоха в воду	4	Подготовка сюжетных и бессюжетных игр	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Комплекс сюжетных и бессюжетных игр
	Игры для формирования навыка ныряния	6	Подготовка сюжетных и бессюжетных игр	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Комплекс сюжетных и бессюжетных игр
Изучение терминологии и жестикуляции в плавании	Командные жесты. Имитационные жесты Условные жесты	6	изучение вопроса путем реферативной обработки литературных данных	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Устный опрос Реферат
Совершенствование навыков	Плавание на боку, кроль на груди без выноса рук, брасс на	8	Изучение и отработка упражнений для	Учебно-методическое	Сдача контрольного норматива по

прикладного плавания	спине		транспортировки пострадавших на воде Подготовка к тестированию	обеспечение дисциплины	транспортировке пострадавшего на воде Тестирование
Спасение тонущего	Организация спасательных работ: инвентарь спасателя, зона наблюдения, количество людей в спасательной команде. Спасение тонущего. Способы захвата. Способы освобождения от захватов тонущего. Оказание первой медицинской помощи пострадавшему.	8	Подготовка к оказанию первой медицинской помощи. Подготовка реферата Подготовка к устному опросу Подготовка к письменному опросу	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Тест на оказание первой медицинской помощи Реферат Устный опрос Письменный опрос Тестирование
Спортивное плавание	Способы спортивного плавания. Общая схема и особенности обучения спортивным способам плавания.	10	Подготовка подводящих упражнений в соответствии с задачами обучения	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Комплекс подводящих упражнений
Старты и повороты в спортивном плавании: значение, виды, варианты, техника.	Спортивные старты и повороты: особенности, требования к технике исполнения и методика обучения и совершенствования.	8	Подготовка подводящих упражнений в соответствии с задачами обучения. Написание реферата	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Комплекс подводящих упражнений Реферат
Конспектирование содержания практических занятий	Самостоятельное осмысливание, анализ и повторение учебного материала.	6	Тематическое конспектирование. Поурочное конспектирование	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Доклад
Самостоятельное проведение учебного занятия с занимающимися	Посещение учебных занятий по плаванию	10	Написание конспекта, анализ проведенного занятия	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Доклад
Работа с интернет-источниками	Задания на поиск и обработку информации. Задание на организацию взаимодействия в сети.	8	Реферат-обзор Анализ существующих рефератов в сети на данную тему Анализ существующих рефератов в сети на данную тему, их оценивание	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	реферат Доклад
Организация работы по плаванию	Особенности организации и методического обеспечения работы по плаванию в общеобразовательной школе, дошкольных учреждениях, спортивно-оздоровительных лагерях, в высшей и средней профессиональной школе. Организация самостоятельных занятий по плаванию. Праздники, массовые мероприятия на воде.	8	Подготовка доклада Подготовка к тестированию	Учебно-методическое обеспечение дисциплины	Доклад Тестирование
Всего		86			

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-2. Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-5. Способен воспитывать у занимающихся социально-значимые личностные качества, проводить профилактику негативного социального поведения	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-6. Способен формировать осознанное отношение занимающихся к физкультурно-спортивной деятельности, мотивационно-ценностные ориентации и установки на ведение здорового образа жизни	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-10. способен организовать совместную деятельность и взаимодействие участников деятельности в области физической культуры и спорта	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа

5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ОПК-1	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - положения основных учений в области физической культуры. - положения основных и малодоступных учений в области физической культуры, описывает варианты их действия в практической деятельности. - исторические и современные проблемы развития ТМФК, знаком с методологией современных научных исследований. Уметь: - Анализировать исторические и современные проблемы развития ТМФК в свете основных учений в области физической культуры и ориентируется в них. - Осуществляет планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры. Владеть: - Самостоятельно определяет физические и функциональные способности, адекватно выбирает средства и методы тренировки, определяет величину нагрузок, соответствующую возможностям занимающегося с установкой на достижение спортивного результата	Устный опрос, письменный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, комплекс подводящих упражнений, тестирование, доклад, реферат оказание первой медицинской помощи	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания комплекса сюжетных и бессюжетных игр Шкала оценивания комплекса подводящих упражнений Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания доклада Шкала оценивания реферата Шкала оценивания теста по оказанию первой медицинской помощи
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - правила разработки учебных планов и программ конкретных занятий - приемы разработки учебных планов и программ - способы определения физического и функционального состояния занимающихся и его коррекции, классифицирует средства, методы тренировки и виды нагрузок - все формы учебных планов, дает характеристику программ конкретных занятий Уметь: - Осуществлять планирование и подбор методик для физкультурно-спортивной деятельности на основе основных учений в области физической культуры; - проводить научные исследования по расширению положений основных учений в области физической культуры. Владеть: - осуществляет коррекцию состояния занимающихся с учетом их	Устный опрос, письменный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, комплекс подводящих упражнений, тестирование, доклад, реферат оказание первой медицинской помощи практическая подготовка (норматива по транспортировке пострадавшего на воде)	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания комплекса сюжетных и бессюжетных игр Шкала оценивания комплекса подводящих упражнений Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания доклада Шкала оценивания реферата Шкала оценивания теста по оказанию первой медицинской помощи

			индивидуальных особенностей - Классифицирует, описывает, разрабатывает учебные планы и программы конкретных занятий в избранном виде спорта		Шкала оценивания практической подготовки
ОПК-2	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные этапы спортивного отбора. Перечисляет основные признаки этапов Уметь: - Оценивает методиками проведения спортивной ориентации - Осуществляет разработку траекторий развития спортивных способностей индивида. - Видеть ближайшие перспективы развития спортсмена. Владеть: - Методиками антропометрической, физической, психологической диагностики индивида.	Устный опрос, письменный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, комплекс подводящих упражнений, тестирование, доклад, реферат оказание первой медицинской помощи	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания комплекса сюжетных и бессюжетных игр Шкала оценивания комплекса подводящих упражнений Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания доклада Шкала оценивания реферата Шкала оценивания теста по оказанию первой медицинской помощи
	Продвинутый		Знать: - основные этапы спортивного отбора. Перечисляет основные признаки этапов Уметь: - Определять наиболее эффективные методики проведения мероприятий спортивного отбора. - Применяет методики мероприятий спортивного отбора. на практике. - Планировать долгосрочное развитие способностей спортсмена. - Проводит комплексную диагностику. Владеть: - методиками диагностики физического и психологического развития индивида.	Устный опрос, письменный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, комплекс подводящих упражнений, тестирование, доклад, реферат оказание первой медицинской помощи практическая подготовка (норматива по транспортировке пострадавшего на воде)	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания комплекса сюжетных и бессюжетных игр Шкала оценивания комплекса подводящих упражнений Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания доклада Шкала оценивания реферата Шкала оценивания теста по оказанию первой медицинской помощи Шкала оценивания практической подготовки
ОПК-3	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная	Знать: - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания. Уметь: - составлять на основе программы все виды планов для всех форм	Устный опрос, письменный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр,	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания

		работа	физического воспитания. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно требованиям к проведению современного урока (занятия) по физической культуре	комплекс подводящих упражнений, тестирование, доклад, реферат оказание первой медицинской помощи	комплекса сюжетных и бессюжетных игр Шкала оценивания комплекса подводящих упражнений Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания доклада Шкала оценивания реферата Шкала оценивания теста по оказанию первой медицинской помощи
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, описывает варианты применения их в практической деятельности, приводит примеры наиболее эффективных способов решения задач физического воспитания с различным контингентом занимающихся. Уметь: - составляет на основе программы все виды планов для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей занимающихся. - Проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно современным требованиям к проведению уроков (занятий) по физической культуре. - Использует в ходе урока (занятия) оригинальные методики обучения, развития и воспитания. Владеть: - высокими показателями эффективности в решении задач физического воспитания.	Устный опрос, письменный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, комплекс подводящих упражнений, тестирование, доклад, реферат оказание первой медицинской помощи практическая подготовка (норматива по транспортировке пострадавшего на воде)	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания комплекса сюжетных и бессюжетных игр Шкала оценивания комплекса подводящих упражнений Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания доклада Шкала оценивания реферата Шкала оценивания теста по оказанию первой медицинской помощи Шкала оценивания практической подготовки
ОПК-5	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - основные признаки социально-психологических качеств. - механизмы и уровни проявления социально-психологических качеств - основные группы методов воспитания, идентифицирует данные методы на практике. Уметь: - Видеть ближайшие перспективы развития социально-психологических качеств обучающихся. - Создавать отдельные педагогические ситуации для развития социально-	Устный опрос, письменный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, комплекс подводящих упражнений, тестирование, доклад, реферат оказание первой медицинской помощи	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания комплекса сюжетных и бессюжетных игр Шкала оценивания комплекса подводящих упражнений Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания реферата Шкала оценивания теста по оказанию первой медицинской помощи

			психологических качеств обучающихся. Владеть: - основными методами воспитания	помощи	тестирования Шкала оценивания доклада Шкала оценивания реферата Шкала оценивания теста по оказанию первой медицинской помощи
	Продвинутый		Знать: - основные признаки социально-психологических качеств - механизмы и уровни проявления социально-психологических качеств - основные группы методов воспитания, идентифицирует данные методы на практике. Уметь: - Определять степень развития социально-психологических качеств обучающихся - Объясняет механизмы и прогнозировать ближайшую перспективу развития социально-психологических качеств. Владеть: - основными методами воспитания - Планированием долгосрочное развитие социально-психологических качеств обучающихся. - способностью создавать условия для развития социально-психологических качеств обучающихся	Устный опрос, письменный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, комплекс подводящих упражнений, тестирование, доклад, реферат оказание первой медицинской помощи практическая подготовка (норматива по транспортировке пострадавшего на воде)	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания комплекса сюжетных и бессюжетных игр Шкала оценивания комплекса подводящих упражнений Шкала оценивания теста по оказанию первой медицинской помощи Шкала оценивания практической подготовки
ОПК-6	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - средства и методы формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях - мотивация и потребностях их роли в области физической культуры и спорта - технологию организации и проведения мероприятий по формированию мотивации с целью привлечения населения к занятиям ФКиС. Уметь: - Ориентировать учащихся в нравственных ценностях (в т.ч., ценностях ФКиС, Олимпизма, ЗОЖ), социально-одобряемых способах поведения и деятельности (в т.ч. спортивного поведения). Владеть: - понятийно- категориальным аппаратом мотивационно-ценностной сферы - методами сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, отвечающей склонностям	Устный опрос, письменный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, комплекс подводящих упражнений, тестирование, доклад, реферат оказание первой медицинской помощи	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания комплекса сюжетных и бессюжетных игр Шкала оценивания комплекса подводящих упражнений Шкала оценивания теста по оказанию первой медицинской помощи

			и возможностям различных групп населения		
	Продвинутый		Знать: - средства и методы формирования здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях - мотивация и потребностях их роли в области физической культуры и спорта - технологию организации и проведения мероприятий по формированию мотивации с целью привлечения населения к занятиям ФКиС. Уметь: - Определяет эффективность предложенных проектов по привлечению населения к занятиям ФКиС. Владеть: - методами сбора информации для рекомендации двигательной деятельности, отвечающей склонностям и возможностям различных групп населения - методами и средствами формирования морально- ценностных установок учащихся/воспитанников, устойчивого интереса к занятиям ФКиС, формирования ЗОЖ.	Устный опрос, письменный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, комплекс подводящих упражнений, тестирование, доклад, реферат оказание первой медицинской помощи практическая подготовка (норматива по транспортировке пострадавшего на воде)	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания комплекса сюжетных и бессюжетных игр Шкала оценивания комплекса подводящих упражнений Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания доклада Шкала оценивания реферата Шкала оценивания теста по оказанию первой медицинской помощи Шкала оценивания практической подготовки
ОПК-9	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - тестирование как метод исследования - метрологические требования к тестам Уметь: - ориентироваться в выборе тестов - определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП - выполнять предпроектные исследования, разработку и их обоснование - обобщать, анализировать и воспринимать информацию Владеть: - Методами массового и индивидуального отбора в виде спорта - Методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся - алгоритм постановки цели и выбор путей её достижения - технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами	Устный опрос, письменный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, комплекс подводящих упражнений, тестирование, доклад, реферат оказание первой медицинской помощи	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания комплекса сюжетных и бессюжетных игр Шкала оценивания комплекса подводящих упражнений Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания доклада Шкала оценивания реферата Шкала оценивания теста по оказанию первой медицинской помощи
	Продвинутый		Знать: - тестирование как метод исследования - метрологические требования к тестам Уметь: - ориентироваться в выборе тестов - - определить адекватность тестов при определении ОФП и СФП - выполнять предпроектные исследования, разработку и их	Устный опрос, письменный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, комплекс подводящих упражнений,	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания комплекса сюжетных и бессюжетных игр

			обоснование - обобщать, анализировать и воспринимать информацию Владеть: - Методами массового и индивидуального отбора в виде спорта - Методами контроля и оценки физической подготовленности обучающихся - алгоритм постановки цели и выбор путей её достижения - технологией определения PWC170 и МПК и их связью с состоянием сердечно-сосудистой и дыхательной системами	тестирование, доклад, реферат оказание первой медицинской помощи практическая подготовка (норматива по транспортировке пострадавшего на воде)	Шкала оценивания комплекса подводящих упражнений Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания доклада Шкала оценивания реферата Шкала оценивания теста по оказанию первой медицинской помощи Шкала оценивания практической подготовки
ОПК-10	Пороговый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - технологию исследования тренировки юных и квалифицированных спортсменов. - способы установления отношений со спортсменами - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения Уметь: - разрабатывать варианты решения проблемы в общем физкультурном образовании. - определять прогнозы последствий принятых решений. Владеть: - техникой и приемами общения (слушания, убеждения) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей собеседников - навыками обучения спортсменов. - технологией тренировки юных и квалифицированных спортсменов.	Устный опрос, письменный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, комплекс подводящих упражнений, тестирование, доклад, реферат оказание первой медицинской помощи	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания комплекса сюжетных и бессюжетных игр Шкала оценивания комплекса подводящих упражнений Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания доклада Шкала оценивания реферата Шкала оценивания теста по оказанию первой медицинской помощи
	Продвинутый	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: - технологию исследования тренировки юных и квалифицированных спортсменов. - способы установления отношений со спортсменами - технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения Уметь: - выявлением, обобщения и распространения эффективных форм и методов педагогической работы в области физкультуры и спорта - устанавливать контакт с обучающимися, занимающимися разного возраста, родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся, педагогическими работниками Владеть: - методами убеждения, аргументации	Устный опрос, письменный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, комплекс подводящих упражнений, тестирование, доклад, реферат оказание первой медицинской помощи практическая подготовка (норматива по транспортировке пострадавшего на	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания письменного опроса Шкала оценивания комплекса сюжетных и бессюжетных игр Шкала оценивания комплекса подводящих упражнений Шкала оценивания тестирования Шкала оценивания доклада Шкала оценивания реферата Шкала оценивания

			своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста - методами консультирования, проведения мастер-классов, круглых столов, семинаров	воде)	теста по оказанию первой медицинской помощи Шкала оценивания практической подготовки
--	--	--	---	-------	---

Шкала оценивания устного опроса

Оценка	Требования к критерию
5	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
4	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
3	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
2	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «2» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

За один устный опрос студент может набрать:

максимально 1 балл, если работа выполнена на оценку «5»

0.5 балла- «4»

0.25 балла –«3»

0 баллов- «2»

Шкала оценивания письменного опроса

Оценка	Критерии оценивания
«5»	Содержание работы полностью соответствует теме; фактические ошибки отсутствуют; содержание излагается последовательно
«4»	Содержание работы в основном соответствует теме; имеются единичные фактические неточности; имеются незначительные нарушения последовательности в изложении мыслей.
«3»	В работе допущены существенные отклонения от темы; работа достоверна в главном, но имеются фактические неточности; допущены отдельные нарушения последовательности изложения.
«2»	Не раскрыта тема, не соответствует плану, свидетельствует о поверхностном знании материала, без выводов и обобщений

За один письменный опрос студент может набрать:

максимально 1 балл, если работа выполнена на оценку «5»

0.5 балла- «4»

0.25 балла –«3»

0 баллов- «2»

Шкалы оценивания практической подготовки

№ п/п	Виды контрольных упражнений	Нормативы					
		Женщины			Мужчины		
		5	4	3	5	4	3
1.	50в/ст. (сек.)	40.0	47.6	50.7	35.6	39.5	45.7
2.	50 бр. (сек)	51.8	54.0	58.0	45.2	48.0	52.0

3.	50 н/сп (сек)	46.0	48.0	50.0	39.9	42.5	45.0
4.	Ныряние на дальность (метры)	25.0	23.0	20.0	25.0	23.0	20.0
5.	400м.	7.20	8.20	б/у	6.50	7.20	б/у
6.	Транспортировка пострадавшего на воде (метры)	4х25 техника			4х25 техника		

Практические требования

№ п/п	Виды контрольных упражнений	Нормативы					
		Женщины			Мужчины		
		5	4	3	5	4	3
1.	100 в/с	1.33	1.37	1.40	1.22	1.24	1.27
2.	100 бр	1.57	2.00	2.03	1.45	1.47	1.49
3.	100 н/сп	1.46	1.48	1.51	1.31.5	1.34	1.37
4.	100 батт	1.43	1.46	1.50	1.31	1.35	1.40
5.	100 к/п	1.47	1.34.7	1.31.1	1.35	1.34.7	1.32.1
6.	Часовое плавание	б/у			б/у		
7.	Эстафета (передача)	техника передачи			техника передачи		
8.	Старты, повороты	техника			техника		

Транспортировка утопающего

5 баллов, если обучаемый выполнил норматив правильно, в полном объеме с соблюдением установленных требований, приборы, инструмент, принадлежности и приспособления использовал правильно и по прямому назначению; действовал уверенно, умело

4 балла, если обучаемый выполнил норматив так же, как на «отлично», однако допустил ошибку, снижающую на один балл

3 балла, если обучаемый выполнил норматив на «хорошо» (отлично), но допустил одну (две) ошибки, снижающие до «удовлетворительно»

0 баллов, если норматив не выполнен и при его выполнении допущены ошибки, определяющие «неудовлетворительно».

5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Правильное выполнение транспортировки утопающего и всех приемов по оказанию первой помощи, последовательное перечисление действий с аргументацией каждого этапа	Правильное выполнение транспортировки утопающего и всех приемов по оказанию первой помощи, последовательное перечисление действий, но затруднение в аргументации этапов	Практически правильное выполнение транспортировки утопающего и всех приемов по оказанию первой помощи; неполное перечисление или нарушение последовательности действий, затруднения в аргументации;	Неправильное выполнение транспортировки утопающего и всех приемов по оказанию первой помощи, неверная оценка ситуации или неправильно выбранная тактика действий, приводящая к утоплению транспортируемого

Шкала оценивания доклада

№ п/п	Оцениваемые параметры	Оценка в баллах
1.	Качество доклада: - производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом; четко выстроен; рассказывается, но не объясняется суть работы; - зачитывается.	2 1 0
2.	Использование демонстрационного материала: - автор представил демонстрационный материал и прекрасно в нем ориентировался	

	- использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности; - представленный демонстрационный материал не использовался докладчиком или был оформлен плохо, неграмотно.	2 1 0
3.	Качество ответов на вопросы: - отвечает на вопросы; - не может ответить на большинство вопросов; - не может четко ответить на вопросы.	2 1 0
4.	Владение научным и специальным аппаратом: - показано владение специальным аппаратом; - использованы общенаучные и специальные термины; - показано владение базовым аппаратом.	2 1 0
5.	Четкость выводов: - полностью характеризуют работу; - нечетки; - имеются, но не доказаны.	2 1 0
Итого максимальное количество баллов:		10

Шкала оценивания реферата

Критерии	Показатели
1. Новизна реферированного текста Макс. - 3 балла	- актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 3 баллов	- соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
3. Обоснованность выбора источников Макс. - 3 балла	- круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).
4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 3 балла	- правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
5. Грамотность Макс. - 3 балла	- отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.
Итого: 15 баллов	

Шкала оценивания тестирования

Оценка тестирования производится по пятибалльной системе.

«3 балла» - за 50-70% правильно выполненных заданий,

«4 балла» - за 70-85% правильно выполненных заданий,

«5 баллов» - за правильное выполнение более 85% заданий.

Шкала оценивания комплекса подводящих упражнений

5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие, в основном, выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных, в сравнении с занятием, условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Шкала оценивания комплекса сюжетных и бессюжетных игр

Оценивается:

- знание правил игры и умение соблюдать их в её процессе;
- умение целесообразно и согласованно действовать в игре;
- умение использовать в определённых игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

Умения и навыки проведения игр оцениваются следующим образом

5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Студент точно соблюдает правила игры, целесообразно применяет представленные игры поставленным целям и задачам урока, четко объясняет правила игры, объясняет и соблюдает технику безопасности, согласует работу детей в команде, проявляет творческую двигательную активность	Студент допускает не более двух мелких ошибок, проявляемых в небольшом отклонении от целесообразного использования игр, поставленных целей и задач, но не оказывающих явно отрицательного влияния	Студент допускает одну-две существенные ошибки, которые проявляются в нецелесообразном использовании игр, несогласованности детей в игре, плохо объясняет правила игры, не соблюдает правила безопасности	Студент допускает три и более существенные ошибки

Шкала оценивания теста по оказанию первой медицинской помощи

Отметка	системность теоретических знаний	знания методики выполнения практических навыков	выполнение практических умений
5 баллов	системные устойчивые теоретические знания о показаниях и противопоказаниях, возможных осложнениях, нормативах и т.д	устойчивые знания методики выполнения практических навыков	самостоятельность и правильность выполнения практических навыков и умений
4 балла	системные устойчивые теоретические знания о показаниях и противопоказаниях, возможных осложнениях, нормативах и т.д., допускаются некоторые неточности, которые самостоятельно обнаруживаются и быстро исправляются	устойчивые знания методики выполнения практических навыков; допускаются некоторые неточности, которые самостоятельно обнаруживаются и быстро исправляются	самостоятельность и правильность выполнения практических навыков и умений
3 бала	удовлетворительные	знания основных	самостоятельность

	теоретические знания о показаниях и противопоказаниях, возможных осложнениях, нормативах и т.д.	положений методики выполнения практических навыков	выполнения практических навыков и умений, но допускаются некоторые ошибки, которые исправляются с помощью преподавателя
2 балла	низкий уровень знаний о показаниях и противопоказаниях, возможных осложнениях, нормативах и т.д. и/или не может самостоятельно продемонстрировать практические умения или выполняет их, допуская грубые ошибки	низкий уровень знаний методики выполнения практических навыков	невозможность самостоятельного выполнения навыка или умения

5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Примерная тематика рефератов

1. Классификация и характеристика форм физкультурно-оздоровительной деятельности.
2. Роль дыхания при проведении физкультурно-оздоровительной деятельности.
3. Применение физкультурно-оздоровительной деятельности в физическом воспитании дошкольников.
4. Применение физкультурно-оздоровительной деятельности в физическом воспитании школьников.
5. Применение физкультурно-оздоровительной деятельности в физическом воспитании студентов.
6. Разновидности гимнастики, используемые в физкультурно-оздоровительной деятельности.
7. Аэробика как вид физкультурно-оздоровительной деятельности.
8. Структура и содержание занятий аэробикой.
9. Особенности занятий аэробикой с лицами, имеющими ограниченные возможности.
10. Основы контроля и самоконтроля в процессе занятий аэробикой
11. Гигиена питания при занятиях плаванием
12. Использование аквааэробики в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.
13. Использование стретчинг - системы в разминке пловца.
14. Влияние занятий гидроаэробикой на освоение плавательных движений молодыми женщинами, не умеющими плавать

Примерные темы докладов

1. Свойства воды.
2. Статическое плавание.
3. Динамическое плавание.
4. Факторы, определяющие технику плавания.
5. Сопротивление трения.
6. Сопротивление волнообразования.
7. Сопротивление вихреобразования.
8. Общая сила сопротивления воды.
9. Специфическое проявление чувства воды.
10. Организация работы по плаванию в оздоровительных лагерях.
11. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях плаванием.
12. Праздники на воде.
13. Классификация профессионально-ориентированных видов спорта.
14. Национальные и нетрадиционные виды спорта.

Примерная тематика устного опроса

1. Общая характеристика оздоровительного влияния занятий плаванием на организм занимающихся.
2. Общая характеристика прикладного плавания.
3. Организация занятий по плаванию в открытом водоеме.
4. Характеристика развития общей физической подготовки пловца.
5. Урок как основная форма организации и проведения учебных занятий по плаванию.

6. Характеристика теоретической и интеллектуальной подготовки пловца.
7. Игры и развлечения в воде как средство обучения плаванию.
8. Характеристика тактической подготовки пловца.
9. Организация работы по плаванию с детьми в оздоровительных лагерях.
10. Общая характеристика особенностей занятий плаванием с детьми.
11. Роль природных факторов в восстановлении нарушенных процессов в организме человека.
12. Особенности занятий плаванием с женщинами.
13. Общая характеристика плавательных бассейнов.
14. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях плаванием.
15. Особенности занятий плаванием с лицами пожилого возраста.
16. Характеристика психологической подготовки пловца.
17. Общая характеристика методов и средств обучения плаванию.
18. Особенности формирования двигательного навыка в спортивном плавании.
19. Общая характеристика подготовительных упражнений по освоению с водой.
20. Виды туризма в РФ.
21. Характеристика методики обучения спасению тонущих.
22. Личная гигиена занимающихся плаванием.
23. Характеристика техники спортивных способов плавания.
24. Методика организации и проведения спортивных праздников и фестивалей

Примерная тематика письменного опроса

1. Методика организации и проведения в разминке пловца.
2. Историческое развитие методики тренировки в плавании.
3. Использование антистрессовой пластической гимнастики в физкультурно-оздоровительной деятельности.
4. Техника спортивного плавания: определение, элементы, направленность движений.
5. Характеристика спортивного плавания: способы плавания, характер соревнований
6. Краткая характеристика массового плавания.
7. Организация и проведение занятий по плаванию в детских лагерях отдыха.
8. Организация и проведение занятий в условиях бассейна.
9. Организация и проведение занятий по плаванию в условиях естественных водоемов.
10. Физиологические основы спортивного плавания.
11. Организация и проведение соревнований по плаванию.
12. Правила соревнований по плаванию и их изменения в процессе эволюции.
13. Физические свойства воды и их влияние на технику плавания.
14. Фазовая структура и анализ техники базового поворота «маятником»
15. Судество соревнований по плаванию
16. Влияние занятий плаванием на функциональное состояние организма
17. Общие термины и понятия, применяемые при анализе техники спортивного плавания (оси, плоскости, направления).
18. Оздоровительное значение плавания.
19. Методика обучения технике плавания способом кроль на груди.
20. Методика обучения технике плавания способом кроль на спине.
21. Методика обучения технике плавания способом брасс.
22. Методика обучения технике плавания способом баттерфляй.
23. Методика обучения технике стартам в плавании.
24. Методика обучения техники поворотов.
25. Методика обучения техники плавания прикладными способами плавания.
26. Применения танцевальной терапии в физкультурно-оздоровительной деятельности
27. Биомеханический анализ техники плавания способом кроль на груди.
28. Биомеханический анализ техники плавания кроль на спине.
29. Биомеханический анализ техники плавания брасс.
30. Биомеханический анализ техники плавания баттерфляй

Примерные задания на практическую подготовку

- Проведение общеразвивающих и специальных физических упражнений
 Проведение подготовительных упражнений по освоению с водой
 Проведение контрастных упражнений

Проведение упражнений на погружение
 Проведение упражнений на всплытие
 Проведение упражнений на лежание
 Проведение упражнений на скольжение
 Проведение упражнений на дыхание
 Обучение учебным прыжкам в воду
 Проведение игр и развлечений на воде
 Проведение упражнений для изучения техники плавания вольным стилем
 Проведение упражнений для изучения техники дыхания в кроле на груди
 Проведение упражнений для изучения техники работы рук при плавании вольным стилем
 Подводящие упражнения для изучения техники движения ног с подвижной опорой (доской), с различными положениями рук («хватами»). Проплывание отрезков произвольными способами
 Проведение упражнений для согласования работы рук и ног при плавании вольным стилем
 Проведение упражнений для согласования работы рук и дыхания при плавании вольным стилем
 Проведение упражнений для согласования работы ног и дыхания при плавании вольным стилем
 Проведение упражнений для согласования работы рук, ног и дыхания при плавании вольным стилем
 Проведение упражнений для изучения техники плавания кролем на спине
 Проведение упражнений для изучения техники работы рук при плавании кролем на спине
 Проведение упражнений для изучения работы ног при плавании кролем на спине
 Проведение упражнений для согласования работы рук и ног при плавании кролем на спине
 Проведение упражнений для изучения техники плавания брасс
 Проведение упражнений для изучения техники дыхания в брассе
 Проведение упражнений для изучения техники работы рук при плавании брассом
 Подводящие упражнения для изучения техники движения ног с подвижной опорой (доской), с различными положениями рук («хватами»). Проплывание отрезков произвольными способами
 Проведение упражнений для согласования работы рук и ног при плавании брассом
 Проведение упражнений для согласования работы рук и дыхания при плавании брассом
 Проведение упражнений для согласования работы ног и дыхания при плавании брассом
 Проведение упражнений для согласования работы рук, ног и дыхания при плавании брассом
 Способы спасения на воде
 Приемы транспортировки пострадавших
 Участие в оказании первой медицинской помощи при спасении утопающего
 Упражнения для изучения плавания на боку
 Упражнения для изучения плавания брассом на спине
 Упражнения для изучения плавания ныряния и погружения
 Проведение упражнений для изучения техники плавания баттерфляем
 Проведение упражнений для изучения техники дыхания баттерфляем
 Проведение упражнений для изучения техники работы рук при плавании баттерфляем
 Проведение упражнений для согласования работы рук и ног при плавании баттерфляем
 Проведение упражнений для согласования работы рук и дыхания при плавании баттерфляем
 Проведение упражнений для согласования работы ног и дыхания при плавании баттерфляем
 Проведение упражнений для согласования работы рук, ног и дыхания при плавании баттерфляем

Примерное тестирование

1. Какой из видов плавания не входит в программу Олимпийских игр?
2. Укажите неправильно названный вид плавания:
3. Что такое пассивное плавание?
4. С какого возраста можно начинать обучение ребенка плаванию?
5. Когда впервые были проведены спортивные соревнования по плаванию?
6. Когда впервые в программу соревнований по плаванию на Олимпийских играх были включены женские виды плавания?
7. Какой вид спортивного плавания является самым древним?
8. Когда русский спортсмен впервые установил мировой рекорд по плаванию?
9. Какое из спортивных способов плавания имеет наибольшее прикладное значение?
10. В каком виде плавания старт осуществляется из воды?
11. Какой вид спортивного плавания не входит в программу Олимпийских игр?
12. Какой из видов спорта оказывает наиболее благоприятное воздействие на позвоночник?
13. Что такое динамическое плавание?
14. В какой стране впервые были проведены соревнования по плаванию?
15. Когда плавание было включено в программу Олимпийских игр?
16. В какой стране впервые были проведены соревнования по плаванию?
17. Кто изобрел способ плавания - «кроль на груди»?

18. Когда прыжки в воду были включены в программу Олимпийских игр?
19. Какой вид спортивного плавания самый быстрый?
20. Какая дистанция спортивного плавания называется "плавательным марафоном"?

Примерное тестирование на Оказание первой медицинской помощи

1. В каких случаях следует начинать сердечно-легочную реанимацию пострадавшего?
2. Какие сведения необходимо сообщить диспетчеру для вызова «Скорой медицинской помощи» при ДТП?
3. Как следует расположить руки на грудной клетке пострадавшего при проведении сердечно-легочной реанимации?
4. Какую оптимальную позу следует придать пострадавшему, находящемуся в сознании, при подозрении на травму позвоночника?
5. Как оказать первую помощь при отморожении и переохлаждении?
6. Какова первая помощь при черепно-мозговой травме, сопровождающейся ранением волосистой части головы?
7. Как следует уложить пострадавшего при потере им сознания и наличии дыхания и кровообращения для оказания первой помощи?
8. На какой срок может быть наложен кровоостанавливающий жгут?
9. О каких травмах у пострадавшего может свидетельствовать поза «лягушки» (ноги согнуты в коленях и разведены, а стопы развернуты подошвами друг к другу) и какую первую помощь необходимо при этом оказать?
10. Как определить наличие дыхания у потерявшего сознание пострадавшего?
11. Каковы основные цели первой медицинской помощи?
12. Что входит в объем первой медицинской помощи?
13. Каковы признаки кровотечения из крупной артерии и с чего начинается первая помощь при ее ранении?
14. Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?
15. Как остановить кровотечение при ранении вены и некрупных артерий?
16. Каковы первоначальные действия при оказании первой помощи в случае ранения, полученного в результате ДТП?
17. Как обеспечить восстановление проходимости дыхательных путей пострадавшего при подготовке его к проведению сердечно-легочной реанимации?
18. Каким образом проводится сердечно-легочная реанимация пострадавшего?
19. В каких случаях пострадавшего следует извлекать из салона автомобиля?
20. Какова первая помощь при наличии признаков поверхностного термического ожога (покраснение и отек кожи, образование на месте ожога пузырей, наполненных прозрачной жидкостью, сильная боль)?
21. Каков оптимальный срок доврачебной помощи?
22. В чем заключается временная остановка артериального кровотечения на конечности?
23. Как оказывается первая помощь при переломах конечностей, если отсутствуют транспортные шины и подручные средства для их изготовления?
24. Что необходимо сделать для извлечения инородного тела, попавшего в дыхательные пути пострадавшего?

Алгоритм первой помощи

1. Провести оценку обстановки и обеспечить безопасные условия для оказания первой помощи:

- 1) определить угрожающие факторы для собственной жизни и здоровья;
- 2) определить угрожающие факторы для жизни и здоровья пострадавшего;
- 3) устранить угрожающие факторы для жизни и здоровья;
- 4) прекратить действие повреждающих факторов на пострадавшего;
- 5) при необходимости, оценить количество пострадавших;
- 6) извлечь пострадавшего из транспортного средства или других труднодоступных мест (при необходимости);
- 7) переместить пострадавшего (при необходимости).

2. Определить наличие сознания у пострадавшего.

При наличии сознания перейти к п. 7 Алгоритма; при отсутствии сознания перейти к п. 3 Алгоритма.

3. Восстановить проходимость дыхательных путей и определить признаки жизни:

- 1) запрокинуть голову с подъемом подбородка;
- 2) выдвинуть нижнюю челюсть (при необходимости);
- 3) определить наличие нормального дыхания с помощью слуха, зрения и осязания;
- 4) определить наличие кровообращения путем проверки пульса на магистральных артериях (одновременно с определением дыхания и при наличии соответствующей подготовки).

При наличии дыхания перейти к п. 6 Алгоритма; при отсутствии дыхания перейти к п. 4 Алгоритма.

4. Вызвать скорую медицинскую помощь, другие специальные службы, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом (по тел. 03, 103 или 112, привлекая помощника или с использованием громкой связи на телефоне).

5. Начать проведение сердечно-легочной реанимации путем чередования:

- 1) давления руками на грудину пострадавшего;
- 2) искусственного дыхания «Рот ко рту», «Рот к носу», с использованием устройств для искусственного дыхания.

При появлении признаков жизни перейти к п. 6 Алгоритма.

6. При появлении (или наличии) признаков жизни выполнить мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных путей одним или несколькими способами:

- 1) придать устойчивое боковое положение;
- 2) запрокинуть голову с подъемом подбородка;
- 3) выдвинуть нижнюю челюсть.

7. Провести обзорный осмотр пострадавшего и осуществить мероприятия по временной остановке наружного кровотечения одним или несколькими способами:

- 1) наложением давящей повязки;
- 2) пальцевым прижатием артерии;
- 3) прямым давлением на рану;
- 4) максимальным сгибанием конечности в суставе;
- 5) наложением жгута.

8. Провести подробный осмотр пострадавшего в целях выявления признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих его жизни и здоровью, осуществить вызов скорой медицинской помощи (если она не была вызвана ранее) и выполнить мероприятия по оказанию первой помощи:

- 1) провести осмотр головы;
- 2) провести осмотр шеи;
- 3) провести осмотр груди;
- 4) провести осмотр спины;
- 5) провести осмотр живота и таза;
- 6) осмотр конечностей;
- 7) наложить повязки при травмах различных областей тела, в том числе окклюзионную (герметизирующую) при ранении грудной клетки;
- 8) провести иммобилизацию (с помощью подручных средств, аутоиммобилизацию, с использованием медицинских изделий);
- 9) зафиксировать шейный отдел позвоночника (вручную, подручными средствами, с использованием медицинских изделий);
- 10) прекратить воздействие опасных химических веществ на пострадавшего (промыть желудок путем приема воды и вызывания рвоты, удалить с поврежденной поверхности и промыть поврежденные поверхности проточной водой);
- 11) провести местное охлаждение при травмах, термических ожогах и иных воздействиях высоких температур или теплового излучения;
- 12) провести термоизоляцию при отморожениях и других эффектах воздействия низких температур.

9. Придать пострадавшему оптимальное положение тела (для обеспечения ему комфорта и уменьшения степени его страданий).

10. Постоянно контролировать состояние пострадавшего (наличие сознания, дыхания и кровообращения) и оказывать психологическую поддержку.

11. Передать пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи, другим специальным службам, сотрудники которых обязаны оказывать первую помощь в соответствии с федеральным законом или со специальным правилом при их прибытии и распоряжении о передаче им пострадавшего, сообщив необходимую информацию.

Примерная тематика комплекса сюжетных и бессюжетных игр

По своей преимущественной направленности подвижные игры в воде делятся на следующие основные группы:

1. для ознакомления со свойствами воды;
2. для совершенствования отдельных упражнений и элементов техники;
3. для ознакомления с элементами прикладного плавания;
4. для развития физических качеств;
5. для эмоционального воздействия.

Первая группа – игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета. Такие игры проводятся с новичками на первых занятиях плавания. Они просты и не требуют предварительного объяснения. Это игры

с преодолением сопротивления воды, с погружением в воду, нырянием, прыжками в воду, открыванием глаз в воде, со скольжением и плаванием.

Игры с всплыванием и лежанием на воде:

«Кто быстрее спрячется под водой?», «У кого больше пузырей?», «Кто дальше проскользит?», «Море волнуется», «Кто выше?», «Полоскание белья», «Футбол», «Переправа», «Лодочка» и прочее

Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде

«Кто быстрее спрячется под водой?», «Умывание», «Хоровод», «До пяти», «Морской бой», «Жучок-паучок», «Лягушата», «Насос», «Спрячься»

Игры с всплыванием и лежанием на воде

«Поплавок», «Медуза», «Сделай «крест», «Винт», «Авария», «Слушай сигнал!», «Пятнашки с поплавком», «Кто сделает кувырок?», «Осьминог», «Морская звезда»

Игры с выдохами в воду

«У кого больше пузырей?», «Ваньки-встаньки», «Поезд», «Фонтанчики», «Качели», «Кто победит?», «Горячий чай»

Игры со скольжением и плаванием

«Кто дальше проскользит?», «Стрела», «Торпеды», «Ромашка», «Кто выиграл старт?»

Игры с прыжками в воду

«Не отставай!», «Эстафета», «Прыжки в круг», «Кто дальше прыгнет?», «Клоунада», «Кто дальше проскользит?», «На старт – марш!», «Полет», «Все вместе»

Игры с мячом

«Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Борьба за мяч», «Мяч своему тренеру», «Гонки мячей», «Водное поло»

Развлечения на воде

«Стой крепко!», «Буксиры», «Бой всадников», «Чехарда», «Кто кого перетянет?», «Весы», «Стойка на руках в воде; «колесо»; серия кувырков вперед», «Летающий дельфин»

Игры, применяющиеся при обучении различным элементам техники плавания

«Фонтан», «Ромашка», «Плавающие стрелы», «Мельница», «Гусеница», «Гонки с доской»,

Игры, направленные на повышение уровня общего физического развития

«Буксир», «Топтание воды», «Кто выше выпрыгнет из воды», «За мячом – вплавь», «Пятнашки в воде», «Перетягивания и переталкивания»

Игры, помогающие освоить элементы прикладного плавания

«Утка-нырок», «Искатели сокровищ», «Спасатели», «Эстафета с транспортированием»,

Вторая группа игры сюжетного характера. Их следует включать в занятия после того, как дети освоятся с водой, научатся чувствовать себя в воде. К сюжетно-образным играм относятся «Караси и карпы», «Поезд в тоннель», «Рыбы и сеть» и др., а также большая группа игр, типа «Убегай-догоняй», с бегом и плаванием.

Третья группа – командные игры. В них участники объединяются в равные по силам команды. Команда может состоять из игроков разного возраста и пола. Такие игры требуют от участников проявления самостоятельности, достаточных волевых усилий, умения управлять собой, что необходимо, например, при разрешении возможных игровых конфликтов

Примерная тематика комплекса подводящих упражнений

Практическое изучение нового упражнения происходит путём последовательного уменьшения площади опоры.

Каждое упражнение выполняется:

а) на суше (ознакомление);

б) в воде с опорой на месте (например, движения ног, опираясь руками о дно, или движения рук, стоя на дне);

в) в воде с опорой в движении (например, движения рук в ходьбе по дну, плавание с доской с помощью одних ног);

г) в воде без опоры в движении (плавание в полной координации, с помощью одних рук или ног)

Упражнения для кроля на груди

На суше: 1. Движения ног кролем. 2. То же, но в положении лёжа на груди. 3. Движения рук кролем. 4.

Согласование дыхания с движениями одной рукой кролем. 5. Движения руками кролем с дыханием.

В воде: 1. Сесть на край бассейна и спустить ноги в воду. Под счёт учителя делать движения ног кролем. 2.

Лечь на грудь, опереться руками в дно или взяться за бортик (за поручень), поднять к поверхности воды таз и пятки, носки оттянуть. Под команду и счёт учителя делать движения ногами кролем. 3. Плавание кролем с доской с помощью одних ног. 4. Скольжение с движениями ног кролем и различными положениями рук

(вытянуты вперёд, одна впереди, другая у бедра, вдоль бедер). 5. Выдохи в воду. Ноги на ширине плеч, наклониться вперёд, руки на коленях, лицо щекой лежит на воде. Открыть рот, сделать вдох, опустить лицо

в воду выдох. 6. Движения рук кролем. 7. То же, но с передвижением по дну. 8. Сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду. В этом положении выполнять движения рук кролем. 9. Скольжение с

движениями рук кролем. 10. Плавание кролем в полной координации с задержкой дыхания. 11. Движения

одной руки кролем с дыханием. 12. Согласование движений рук кролем с дыханием. 13. То же, но передвигаясь по дну бассейна. 14. Плавание кролем на груди с попытками повернуть голову и сделать вдох сначала один раз на несколько гребков, затем чаще (до 5-6). 15. Плавание кролем в полной координации.

Упражнения для кроля на спине

На суше: движения ног кролем, сидя на скамье, бортике.

В воде: 1. Сесть на дно или бортик бассейна, опустить ноги в воду. Под счёт учителя выполнять движения ног кролем. 2. Лечь на спину, взяться руками на ширине плеч за бортик. Под счёт учителя выполнять движения ног кролем на спине. 3. Встать на дно, руки вдоль корпуса, согнуть ноги в коленях, присесть и, слегка оттолкнувшись, скользить на спине с последующими движениями ног кролем. 4. Выполнить скольжение на спине с руками, вытянутыми вперёд, и с последующими движениями ног кролем. Руки прямые, кисти соединить. 5. Плавание кролем на спине с помощью одних ног с различными положениями рук (впереди, у бёдер, одна впереди, другая у бедра). 6. Плавание кролем на спине с помощью одних ног, руки вытянуты вперёд. Сделать гребок одновременно двумя руками до бёдер и пронести их над водой в исходное положение. 7. Плавание на спине с помощью одних ног, одна рука впереди, другая у бедра. Сделать гребок одной рукой, пронос другой рукой и поменять положение рук. После паузы продолжать движения ногами и снова поменять положение рук. 8. Плавание кролем на спине с помощью одних ног, руки впереди. Сделать гребок, пронос одной рукой и вернуть её в исходное положение. После паузы продолжать движения ногами, затем движение второй рукой. 9. Плавание кролем на спине с задержкой дыхания на вдохе. 10. Плавание кролем на спине

Упражнения для техники плавания брассом

На суше: 1. Лечь грудью на скамью или пол. Выполнять движения ног, как при плавании брассом. 2. То же, но выполнить без партнера. 3. Движения рук брассом с дыханием. 4. Упражнение для согласования движений при плавании брассом. 5. То же, но лежа на груди.

В воде: 1. Встать лицом к стенке бассейна, взяться руками за бортик, плотно прижаться животом и бедрами к стенке. Присесть, разводя колени в стороны, скользя ими по стенке, выпрямиться. Повторить раз. 2. Лечь на спину у бортика, держась за него руками. Выполнять движения ногами, как при плавании брассом. 3. Лечь на грудь, взяться руками за бортик, оградительную жердь или упереться в дно. Выполнять движения ногами брассом, лёжа на груди. Обратить внимание на разную скорость движения ног брассом; подтягивание делать медленно и мягко; носки отводить в стороны быстро и энергично; толчок ногами выполнять сильно, но мягко.

Примерные вопросы для зачета

1. Какой из способ плавания не является спортивным?
2. Какая из сил возникает только при движении пловца?
3. Какое из физических свойств воды оказывает наибольшее влияние на плавучесть?
4. К какому виду плавания относится умение преодолевать водные преграды и спасать утопающих?
5. В чем основное различие техники плавания кроля на груди и кроля на спине?
6. К какому одному способу плавания относят следующие повороты: открытый, закрытый, маятник?
7. Каким спортивным способом плавания производится старт из воды?
8. Под каким углом входение пловца в воду наиболее эффективно при старте?
9. К каким видам спорта относится плавание?
10. Последовательность и доступность относится к
11. Какой из примеров позволяет пловцу длительное время находится под водой при нырянии?
12. Плавательное упражнение является тренировки.
13. В каком из методов тренировки особая роль отводится ограничению длительности отдыха между рабочими отрезками".
14. Какой метод обучения используется в плавании?
15. С отработки какого элемента техники начинается обучение плаванию?
16. При каком плавании тело пловца неподвижно?
17. Какая фаза работы ног является рабочей при плавании брассом?
18. Какой из способов спортивного плавания является самым медленным?
19. Какой из методов обучения относится описание техники?
20. Какой из поворотов в способе кроль на груди является самым быстрым?

Примерные вопросы экзамена.

1. Создание и значение Международной Федерации любителей плавания. Плавание на 1 Олимпийских играх.
2. Динамические силы, действующие на тело человека во время продвижения вперед. Сопротивление воды при продвижении вперед. Виды сопротивления. Факторы, влияющие на величину сопротивления воды при плавании.
3. Игровой метод в обучении и тренировке по плаванию.
4. Зарождение и становление Чемпионатов Европы по плаванию. Важнейшие международные соревнования пловцов.

5. Анализ техники спортивного способа плавания кроль на груди: требования правил соревнований, фазовая структура, варианты техники.
6. Методы ведения урока плавания: характеристика, обоснование выбора, специфика (примеры).
7. Значение комплексов ГТО и БГТО в развитии массового и спортивного плавания.
8. Санитарные требования к естественному водоему, к искусственному бассейну.
9. Скольжение как базовое упражнение, технология обучения.
10. Содержание и особенности системы обучения плаванию А.Б. Ганике. Владимир Николаевич Песков. Книга Л.В. Геркана «Теория и практика спортивного плавания» (1925г.) и её значение для развития отечественного плавания.
11. Плавучесть тела: определение, виды, факторы, влияющие на плавучесть, её значение в спортивном плавании. Равновесие тела в воде: определение, виды, факторы на него влияющие; значение в спортивном плавании. Центр тяжести и центр плавучести. Горизонтальная и вертикальная устойчивость тела в воде, её значение для техники плавания.
12. Организация обучения плаванию на естественных водоемах.
13. Сопротивление трения при плавании: определение, причины возникновения, пути его преодоления.
14. Подъемная сила: определение; факторы, обеспечивающие её возникновение, значение в технике спортивного плавания. Сила тяги. Использование сопротивления воды для их создания. Правильное положение руки во время гребка.
15. Специальные упражнения в системе подготовки юного пловца: содержание, задачи, место в учебном процессе.
16. Судейская коллегия соревнований по плаванию.
17. Место и значение плавания в системе физического воспитания.
18. Методика обучения стартам в плавании: фазовая структура, анализ техники, варианты стартовых прыжков в плавании; правила выполнения старта на соревнованиях.
19. Основные выступления отечественных пловцов на Олимпийских играх.
20. Комплексное плавание: согласование движений, старт, поворот.
21. Анатомическое строение тела спортсмена и его значение в плавании.
22. Удельный вес и плавучесть тела человека. Причины их колебаний. Основные свойства воды, оказывающие влияние на технику плавания.
23. Плавание в дореволюционной России: первые учебные группы и соревнования; школа плавания Густава Муара де Паули. Шуваловская школа плавания, её значение для массового и спортивного плавания России.
24. Подготовительные, адаптационно-тестирующие упражнения: содержание, задачи, место в учебном процессе (примеры).
25. Правила соревнований по плаванию и их изменения в процессе эволюции. Судейская коллегия соревнований по плаванию. Инвентарь и оборудование для соревнований по плаванию.
26. Фазовая структура, анализ техники, варианты стартовых прыжков в плавании; правила выполнения старта на соревнованиях.
27. Подготовительные упражнения для освоения спортивных способов плавания: содержание, задачи, место в учебном процессе (примеры)
28. Статическое плавание: определение; силы, действующие на тело и точки их приложения; свойства тела, проявляющиеся при взаимодействии этих сил.
29. Характерные особенности плавания как физического упражнения и виды спорта, их влияние на технику спортивного плавания (примеры).
30. Спортивная биография пловца (по выбору студента).
31. Плавание в системе реабилитации. Оздоровительное плавание при различных заболеваниях и патологиях.
32. Физические свойства воды и их влияние на технику спортивного плавания (примеры).
33. Методика обучения плаванию: характеристика, значимость, целесообразность выбора и применения (примеры).
34. Анализ техники спортивного способа плавания кроль на спине: требования правил соревнований, фазовая структура, варианты техники.
35. Определение и содержание понятия «Плавание» как физического упражнения, вида спорта и учебного предмета. Место и значение плавания в системе физического воспитания.
36. Организация и проведение соревнований по плаванию в спортивных школах и оздоровительном лагере. Организация водных праздников.
37. Фазовая структура и анализ техники базового поворота «маятником». Правила выполнения поворотов в плавании.
38. «Плавание» как учебный предмет в физкультурном вузе: определение и краткая характеристика..
39. Занятия плаванием с детьми различного возраста.
40. Плавание как жизненно важный навык; характеристика прикладного и нормативного плавания.
41. Методические особенности организации и проведения оздоровительных занятий по плаванию с людьми среднего и пожилого возраста. Основные принципы и правила оздоровительной и кондиционной тренировки. Определение интенсивности нагрузок. Контроль и самоконтроль в процессе занятий.

42. Плавание в Древнем мире (Египет, Греция, Рим),
43. Грудничковое плавание
44. Выдохи в воду как базовое упражнение.
45. Анализ техники спортивного способа плавания баттерфляй: требования правил соревнований, фазовая структура, варианты техники.
46. Характеристика массового плавания. Положение о соревнованиях по плаванию в школе (оздоровительном лагере).
47. Нырание как прикладной навык: определение, варианты погружений и передвижений, технология обучения. Техника при освоении нырний.
48. Анализ техники спортивного способа плавания брасс: требования правил соревнований, фазовая структура, варианты техники.
49. Водные виды спорта. Описать водные виды спорта, входящие в FINA
50. Техника безопасности на занятиях плавания в школе, на водоеме.
51. Зарождение и развитие плавания на Руси. Плавание в русской армии (17-19 век).
52. Специальные термины и понятия, применяемые при анализе техники спортивного плавания.
53. Подвижные игры как средство обучения плаванию: классификация, требования к выбору, организация и проведение (примеры).
54. Параллельное, последовательное и одновременное обучение спортивным способам плавания: возникновение, сущность и обоснование применения.
55. Основы и особенности организации водных праздников (создание оргкомитета, последовательность организационных мероприятий, безопасность, программа праздника и её особенности)
56. Особенности и задачи урока свободного выбора, урока индивидуального обучения (примеры).
57. «Метод трех ступеней» в обучении плаванию: причины возникновения, задачи, содержание, особенности.
58. Физиологические функции организма и их влияние на технику плавания.
59. Методы спортивной тренировки в плавании.
60. Методика обучения плаванию детей с различными отклонениями в состоянии здоровья. Дозировка нагрузки. Контроль состояния здоровья. Противопоказания к занятиям плаванием.
61. Технология обучения прикладному способу плавания «на боку», транспортировке пострадавшего или уставшего на воде. Особенности подплывания, подъемов со дна, варианты освобождения от захватов тонущего.
62. Сопротивление вихреобразования (формы) при плавании: определение, причины возникновения и пути его преодоления. Лобовое сопротивление при плавании: определение, причины возникновения и пути его преодоления.
63. Средства обучения плаванию: классификация, задачи, место в учебном процессе, краткое содержание и обоснование применения.
64. Составление конспекта урока плавания и его отдельных частей. Содержание конспекта урока по плаванию.
65. Подготовка к проведению соревнований по плаванию. Основная документация соревнований по плаванию.
66. Организация и планирование занятия по плаванию.
67. Методика развития силовых показателей пловца.
68. Упражнения - тесты для определения способа плавания для начального изучения, простейшие тесты предрасположенности к спортивному плаванию.
69. Возникновение и сущность естественного, раздельно-целостного и целостного методов изучения способов плавания.
70. Выбор способа плавания и комплектование учебных групп по плаванию.
71. Виды утопления. Спасение утопающих. Спасательный инвентарь и техника его применения. Техника спасения тонущего. Оказание помощи потерявшему сознание человеку. Основные способы искусственного дыхания.
72. Классификация ошибок, причины их возникновения.
73. Использование информационных технологий при обучении плаванию.
74. Использование интернет-ресурсов при объяснении упражнения.

5.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Формами текущего контроля являются устный опрос, письменный опрос, комплекс сюжетных и бессюжетных игр, комплекс подводящих упражнений, тестирование, доклад, реферат, оказание первой медицинской помощи, практическая подготовка.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на зачете, равняется 20 баллам.

Максимальное количество баллов, которые обучающийся может получить на экзамене, равняется 30 баллам.

Формой промежуточной аттестации является зачет и экзамен, которые проходят в форме устного собеседования по вопросам.

Шкала оценивания зачета

Баллы	Критерии оценивания
20	- полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий; - обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; - излагает материал последовательно и правильно
15	дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в 20 баллов, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.
10	обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но: - излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; - не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; - излагает материал непоследовательно
5	обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Отмечаются такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Баллы, полученные обучающимися в течение освоения дисциплины	Оценка по дисциплине
41 – 100	Зачтено
0 - 40	Не зачтено

Шкала оценивания экзамена

Оценка	Описание
30	Обучающийся демонстрирует исчерпывающие знания всего программного материала, глубокое понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, твёрдое знание основных положений смежных дисциплин. Дает логически последовательные, содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы экзаменационного билета. Даны полные, исчерпывающие ответы на все вопросы билета. Даны правильные ответы на все дополнительные вопросы.
15	Обучающийся демонстрирует твёрдые и практически полные знания всего программного материала, правильное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений. Обучающийся умело использует полученные теоретические знания. Даны последовательные, правильные, конкретные ответы на поставленные вопросы. Однако присутствуют незначительные неточности или ошибка в ответе на один вопрос. Даны правильные ответы на все дополнительные вопросы.
10	Обучающийся демонстрирует знание и понимание большей части основных вопросов программы, дает частичные ответы на поставленные вопросы. Даны неполные ответы на все вопросы билета, отсутствует знание некоторых теоретических положений. Допущены неточности и ошибки в ответах на дополнительные вопросы.
5	Обучающийся демонстрирует практически полное незнание основных вопросов программы. Обучающийся не может использовать полученные теоретические знания для решения поставленных задач, проявлено непонимание сущности излагаемых вопросов. Даны неполные или неверные ответы на все вопросы билета. В ответе допущены грубые ошибки

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине формируется из суммы баллов по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации и выставляется в соответствии с приведенной ниже таблицей.

Оценка по 100-балльной системе	Оценка по 5-балльной системе
81 – 100	5 «отлично»
61 - 80	4 «хорошо»
41 - 60	3 «удовлетворительно»
0 - 40	2 «неудовлетворительно»

6.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов . — Москва : Юрайт, 2021. — 428 с. — Текст : электронный. — URL: <https://urait.ru/bcode/467745>
2. Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И., Морозова Т.С. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание 3-е изд. , пер. И доп. Учебное пособие для спо. Учебное пособие. Изд. 3, пер. и доп. 2023. 399 с. ISBN 978-5-534-08973-8
3. Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07939-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/5164553>.

Дополнительная литература

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / под ред. Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд. — Москва : Юрайт, 2021. — 401 с. — Текст : электронный . — URL: <https://urait.ru/bcode/474359>
2. Аикина, Л. И. Оздоровительное плавание : учеб.-метод. пособие. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2018. — 96 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/95584.html>
3. Бакшеев, М. Д. Построение микроциклов в спортивном плавании : учебное пособие / М. Д. Бакшеев, А. С. Казызаева. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. — 96 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109710.html>
4. Барчуков, И.С. Физическая культура : методики практического обучения: учебник для вузов. - М. : КНОРУС, 2017. - 304с. – Текст: непосредственный.
5. Карась, Т. Ю. Теоретико-методические основы оздоровительного плавания : учебное пособие. — Комсомольск-на-Амуре, Саратов : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2019. — 52 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/86455.html>
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева, Е. С. Жукова, М. Д. Бакшеев. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. — 120 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74280.html>
7. Токарь, Е. В. Занятия по плаванию в вузе : учебное пособие. — Благовещенск : Амурский государственный университет, 2017. — 170 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/103814.html>
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 25 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/87571.html>
9. Шулаков, А. В. Технология овладения навыками плавания : учебно-методическое пособие / А. В. Шулаков, С. Г. Сушкова, Е. В. Минская. — Новосибирск : НИИХ, 2019. — 66 с. — Текст : электронный. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/106159.html>

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Электронно-библиотечная система Лань <https://e.lanbook.com>
 ООО «Электронное издательство Юрайт» <https://urait.ru>

Страницы известных пловцов

1. www.ianthorpe.telstra.com.au -
2. www.bezruchenko.com
3. www.stev-theloke.de
4. www.janetevans.com
5. www.hoogenband.narod.ru
- 6.: www.franzi.de
7. www.martinamoravcova.com

1. История советского спортивного плавания: <http://swim-ussr.narod.ru/> очень информативный сайт о легендарных отечественных пловцах и тренерах.
2. Павел Кузнецов: <http://www.paulkuz.ru/> Сайт первого пловца из России, переплывшего Ла-Манш
3. Плавание на Открытой Воде: <http://openwaterswimmer.blogspot.com/>
- от новичка до профессионала: новости, соревнования, дневник тренировок, работа над техникой, силой, скоростью и выносливостью.
4. Сайт известного эстонского тренера Rein Haljand: <http://www.swim.ee/>
- на английском языке. Анализ дистанций и статьи по технике плавания.
5. Елена Вайцеховская: <http://velena.ru/>
- интервью, очерки и комментарии разных лет. В том числе по спортивному плаванию.
6. <http://www.virtual-swim.com/> Анимация стилей плавания: подробнейшая возможность рассмотреть со всех сторон технику плавания в виде анимированных 3д роликов.
7. Плавание в СССР <http://ussr-swimming.ru/>
все о спортивном плавании времен СССР: спортсмены, биографии, фото, видео, артефакты великой ушедшей эпохи.

Федерации плавания

1. www.fina.org
2. www.len.eu
3. www.russwimming.ru

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям.
2. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплинам

8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Лицензионное программное обеспечение:

Microsoft Windows
Microsoft Office
Kaspersky Endpoint Security

Информационные справочные системы:

Система ГАРАНТ
Система «КонсультантПлюс»

Профессиональные базы данных

fgosvo.ru – Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования
pravo.gov.ru - Официальный интернет-портал правовой информации
www.edu.ru – Федеральный портал Российское образование

Свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства
ОМС Плеер (для воспроизведения Электронных Учебных Модулей)
7-zip
Google Chrome

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием, персональными компьютерами, проектором;
- помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде.