

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Наумова Наталия Александровна
Должность: Ректор
Дата подписания: 24.10.2024 14:21:42
Уникальный программный ключ:
6b5279da4e034bfff679172803da5b7b5596c69e2

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области
МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ
(МГОУ)

Факультет физической культуры
Кафедра спорта

Согласовано управлением организации
и контроля качества образовательной
деятельности

« 10 » 06. 2020 г.
Начальник управления _____
/М.А. Миненкова/

Одобрено учебно-методическим советом

Протокол « 10 » 06. 2020 г. № 10
Председатель _____
/Г.Е. Суслин/



Рабочая программа дисциплины
Плавание

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование

Профиль:
Физическая культура и дополнительное образование

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очная

Согласовано учебно-методической
комиссией факультета физической культуры:
Протокол « 10 » 06. 2020 г. № _____
Председатель УМКом _____
/Е.В. Крякина/

Рекомендовано кафедрой спорта
Протокол « 10 » 06. 2020 г. № 10
Зав. кафедрой _____
/Е.В. Шустова/

Мытищи
2020

Автор-составитель:

Антипова Е.М. старший преподаватель кафедры Спорта
Русакова С.Б., старший преподаватель кафедры Спорта

Рабочая программа дисциплины Плавание составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, по направлению подготовки 44.03.05 – Педагогическое образование, утвержденного приказом МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 22.02.2018 г. №121

Год начала подготовки 2020

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.....	6
5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине.....	8
6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины.....	28
7. Методические указания по освоению дисциплины.....	29
8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	29
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	29

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ 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, приобретение необходимых знаний, умений и навыков для формирования общекультурных и профессиональных компетенций бакалавров физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 - «Педагогическое образование», профиль: «Физическая культура и дополнительное образование».

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

1.2. Планируемые результаты обучения

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

ОПК-2: Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)

ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

ОПК-5: Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модуля)» и является обязательной для изучения.

При ее освоении необходимы знания, умения и компетенции, полученные в результате изучения других дисциплин: анатомия человека, физиология человека. Приобретенные знания и умения в результате освоения данной дисциплины нужны для прохождения педагогической практики, изучения теории и методики физической культуры, проведения студентами научно-исследовательской работы, подготовке к государственной итоговой аттестации.

3. ОБЪЕМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем дисциплины

Показатель объема дисциплины	Форма обучения
	Очная
Объем дисциплины в зачетных единицах	7
Объем дисциплины в часах	252
Контактная работа:	114,5
Лекции	36

Практические	76
Контактные часы на промежуточную аттестацию:	2,5
Зачет/зачет с оценкой	0,2
Экзамен	0,3
Предэкзаменационная консультация	2
Самостоятельная работа	120
Контроль	17,5

Форма промежуточной аттестации : Зачет – 2 семестр, экзамен – 4 семестр

3.2.Содержание дисциплины

По очной форме обучения

Наименование разделов (тем) Дисциплины с кратким содержанием	Кол-во часов	
	Лекции	Практические занятия
Раздел I. Плавание как учебная и научная дисциплина.	36	
Тема 1. История развития плавания (. Плавание в Древнем мире. Рим. Греция. Спарта. Афины.)	4	
Тема 2. . Научно-теоретические основы плавания (Динамика морфо-функциональных и гидродинамических показателей в плавании, Статическое плавание. Динамическое плавание)	6	
Тема 3. Основы обучения двигательным действиям в плавании (4 разновидности спортивных способов плавания. Основы техники спортивного плавания)	6	
Тема 4. Основы преподавания плавания (Требования учебного плана. Обоснование структуры и содержания предмета.МТБ)	4	
Тема 5. Виды и характер соревнований по плаванию (Спортивные соревнования пловцов. Развитие спортивных способов плавания.)	6	
Тема 6. Судейство соревнований (Создание международной спортивной организации пловцов- ФИНА,ЛЕН)	5	
Тема 7. Виды утопления. Реанимационные меры (Первичное утопление. Асфиксичное. Белое. Оказание первой медицинской помощи)	5	
Раздел II.Начальное обучение плаванию		18
Тема 1. Ознакомление со свойствами воды. Формирование безопорного положения в воде (Подготовительные адаптационно-тестирующие упражнения)		6
Тема 2. Прикладное плавание: совершенствование плавания на боку (Плавание на боку. Плавание брассом на спине. Лежание на воде. Нырание и погружение)		6
Тема 3.Обучение технике ныряния (Нырание способом «брасс», кроль на боку)		6
Раздел III.Техника плавания.		28
Тема 1. Кроль на груди (Изучение плавания кролем на груди, Согласование движений. Ритм, темп, шаг)		15
Тема 2. Кроль на спине (Изучение плавания кролем на спине, Согласование движений. Ритм, темп, шаг)		12
Тема 3. Брасс (Изучение плавания брассом, Согласование движений. Ритм, темп, шаг)		14
Тема 4. Баттерфляй (Изучение плавания баттерфляем, Согласование движений)		8

Тема 5. Игры и развлечения на воде (водное поло. Игры на освоение дыхания, погружения)		10
Тема 6. Спасение утопающих (Способы спасения на воде. Приемы транспортировки пострадавших)		17
Итого:	36	76

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	5	Подбор сюжетных и бессюжетных игр по заданию преподавателя	Лит. источник и 1,2,3	Комплекс сюжетных и бессюжетных игр Контрольная работа
	Игры для формирования навыка ритмичного выдоха в воду	5	Подбор сюжетных и бессюжетных, командных и не командных игр по заданию преподавателя.	Лит. Источник и 1,2,3	Комплекс сюжетных и бессюжетных игр Контрольная работа
	Игры для формирования навыка ныряния	5	Подбор сюжетных и бессюжетных, командных и не командных игр по заданию преподавателя	Лит. Источник и 1,2,3	Комплекс сюжетных и бессюжетных игр Контрольная работа
Совершенствование навыков прикладного плавания	Плавание на боку, кроль на груди без выноса рук, брасс на спине	5	Подбор упражнений для изучения транспортировки пострадавших на воде	Лит. Источник и 1,2,3	Сдача контрольного норматива по транспортировке пострадавшего на воде
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	20	Изучение видов захвата, способов освобождения и оказания первой медицинской помощи	Лит. Источник и 1,2,3	Моделирование ситуации по оказанию первой медицинской помощи пострадавшему

	медицинской помощи пострадавшему.				
Спортивное плавание	Способы спортивного плавания. Общая схема и особенности обучения спортивным способам плавания.	20	Подбор подводящих упражнений в соответствии с задачами обучения	Лит. источник и 1,2,3	Комплекс подводящих упражнений. Сдача контрольного норматива на спортивной дистанции
Старты и повороты в спортивном плавании: значение, виды, варианты, техника.	Спортивные старты и повороты: особенности, требования к технике исполнения и методика обучения и совершенствования.	10	Подбор подводящих упражнений в соответствии с задачами обучения	Лит. Источник и 1,2,3	Комплекс подводящих упражнений
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.	15	Изучение требований к профессиональным качествам преподавателя плавания. Особенности профессиональной речи. Использование специальной терминологии, рабочих жестов. Требования к демонстрации.	Лит. Источник и 1,2,3	Выступление перед аудиторией с докладом
Физические качества и методики их воспитания	Физические качества и методики их воспитания. Формы построения занятий. Планирование и педагогический контроль	15	анализ по теме: «Понятие скорость. Ее значение в плавании» .Анализ по теме: техника выполнения комплексного плавания. Составить комплекс упражнений,	Лит. Источник и 1,2,3	Комплекс подводящих упражнений

			расписать методы которые используются		
Средства, методы и принципы построения занятий	Планирование и педагогический контроль	20	Письменный анализ по теме: составления годового плана для групп начальной подготовки.	Лит. Источники 1,2,3	контрольная работа
Всего		120			

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-2: Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа.
ОПК-5: Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	1. Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа
Ук-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	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-2: способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: -требования образовательных стандартов и образовательных программ по учебному предмету плавание в соответствии с требованиями образовательных стандартов; -анализ эффективности применения ИКТ(изучение динамики результатов) Уметь: -проводить анализ образовательных программ по учебному предмету плавание в соответствии с требованиями образовательных стандартов; -оценивать современные модели обучения и воспитания и их развивающий эффект. -использовать весь спектр ИКТ: компьютерные презентации , компьютерные программы, электронные книги, учебники, словари, справочники, мультимедийные устройства, работа в сети интернет, дистанционное обучение и прочее	-Устный и письменный опросы -Комплекс сюжетных и бессюжетных игр -Сдача контрольных нормативов -Моделирование ситуации по оказанию первой медицинской помощи пострадавшему -Комплекс подводящих упражнений. -Контрольная работа -Тестирование -Зачет - Экзамен	41-60 баллов
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: -требования образовательных стандартов и образовательных программ по учебному предмету плавание в соответствии с требованиями образовательных стандартов, а	-Устный и письменный опросы -Комплекс сюжетных и	61-100 баллов

			также уметь применять их по учебному предмету плавание в соответствии с требованиями образовательных стандартов; оценивать современные модели обучения и воспитания и их развивающий эффект; -анализ эффективности применения ИКТ(изучение динамики результатов, отслеживание рейтинга по предмету) Уметь: -применять образовательные программы по учебному предмету плавание в соответствии с требованиями образовательных стандартов; -оценивать современные модели обучения и воспитания и их развивающий эффект, усовершенствовать контроль знаний, проводить анализ тематического планирования, выбора темы, выбора тематического урока; - выявлять особенности материала для данной темы; -применять информационные продукты во внеклассной работе по предмету, применять при руководстве исследовательской деятельности Владеть: -требованиями образовательных стандартов; -умениями полноценно использовать весь объем полученных знаний по учебному предмету плавание; - владеть подбором образовательных медиаресурсов; -создание собственного продукта (презентационного, обучающего, тренирующего, контролирующего)	бессюжетных игр -Сдача контрольных нормативов -Моделирование ситуации по оказанию первой медицинской помощи пострадавшему -Комплекс подводящих упражнений. -Контрольная работа -Тестирование -Зачет - Экзамен	
--	--	--	---	---	--

ОПК-3:способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: -программу коррекционной работы и создание специальных условий развития, обучения и воспитания, позволяющих учитывать особые образовательные потребности обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса; -как осуществляется планирование мероприятий по плаванию по результатам диагностической деятельности, а также проектирование образовательной деятельности по результатам обучения и диагностики; -реализацию запланированного образовательного маршрута и как осуществлять его диагностику; -как осуществляется воспитательно-образовательная деятельность и происходит оценивание достижений обучающихся по предмету плавание; -как осуществлять разработку методических материалов и осуществлять внедрение разработанных методических материалов и рекомендаций Уметь: -осуществлять индивидуально-ориентированной медико-психолого-педагогической помощи; -осуществлять планирование мероприятий по плаванию по результатам диагностической деятельности и проектирование образовательного маршрута по результатам обучения и диагностики; -осуществлять коррекцию образовательного	-Устный и письменный опросы -Комплекс сюжетных и бессюжетных игр -Сдача контрольных нормативов -Моделирование ситуации по оказанию первой медицинской помощи пострадавшему -Комплекс подводящих упражнений. -Контрольная работа -Тестирование -Зачет - Экзамен	41-60 баллов
---	-----------	---	--	--	--------------

			маршрута по результатам обучения плаванию и его диагностики; -осуществлять воспитательно-образовательную деятельность; -осуществлять разработку методических материалов и внедрять их		
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: -программу коррекционной работы и создание специальных условий развития, обучения и воспитания, позволяющих учитывать особые образовательные потребности обучающихся, в том числе с ограниченными возможностями здоровья посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса; - глубоко знает и понимает сущность и структуру образовательных процессов; -содержание преподаваемого предмета; -отлично умеет использовать современные методы и технологии обучения и диагностики Уметь: -осуществлять индивидуально-ориентированной медико-психолого-педагогической помощи; -использовать методы, позволяющие осуществлять проектирование образовательного процесса по плаванию в результате обучения и диагностики; -применять методы, позволяющие осуществлять реализацию и коррекцию образовательного процесса по результатам обучения и диагностики; -применять методы, позволяющие осуществлять воспитательно-образовательную деятельность;	-Устный и письменный опросы -Комплекс сюжетных и бессюжетных игр -Сдача контрольных нормативов -Моделирование ситуации по оказанию первой медицинской помощи пострадавшему -Комплекс подводящих упражнений. -Контрольная работа -Тестирование -Зачет - Экзамен	61-100 баллов

			Владеть: -не только традиционными, но и современными методами, позволяющими осуществлять профилактическую деятельность ; -проектирование образовательного процесса по результатам обучения и диагностики; -коррекцию образовательного процесса по плаванию, воспитательно-образовательную деятельность разработку методических материалов и внедрять их; -освоение обучающимися с ограниченными возможностями здоровья программы, их разностороннее развитие с учетом индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей.		
ОПК-5: способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: -воспроизводит и приводит объяснение использования принципов, методов, средств, форм организации обучения ; -процесс формирования личностных и метапредметных умений; -основы проведения текущего контроля, корректировать свою деятельность и вносить изменения в планирование Уметь : - опираясь на заданный алгоритм, демонстрировать умение оценивать современные модели обучения и воспитания и их развивающий эффект; -полноту и качество умения определять цели и задачи образования, планировать, проводить, анализировать уроки (занятия); - применять предметные, психолого-	-Устный и письменный опросы -Комплекс сюжетных и бессюжетных игр -Сдача контрольных нормативов -Моделирование ситуации по оказанию первой медицинской помощи пострадавшему -Комплекс подводящих упражнений.	41-60 баллов

			педагогические и методические знания в профессиональной деятельности; -опираясь на заданный алгоритм, демонстрировать умение осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты обучения; -умение получать, хранить и перерабатывать информацию в основных программных средах и компьютерных сетях	-Контрольная работа -Тестирование -Зачет -Экзамен	
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: -сочетание внешней и внутренней оценки как механизма обеспечения качества образования; -знать о использовании персонифицированных процедур в целях оценки итоговых достижений; -разноуровневый подход к разработке планируемых результатов и оценивать способы проектирования и экспертизы образовательной среды; -анализировать и объяснять принципы, методы, средства, формы организации обучения Уметь: -диагностировать личностные качества и учебную мотивацию, делать традиционные и контрольные срезы; -делать выводы о успешности освоения содержания предмета на основе системно-деятельностного подхода, проявляющегося в способности к выполнению учебно-практических задач ; - использовать накопительную систему оценивания, характеризующую динамику индивидуальных образовательных достижений	-Устный и письменный опросы -Комплекс сюжетных и бессюжетных игр -Сдача контрольных нормативов -Моделирование ситуации по оказанию первой медицинской помощи пострадавшему -Комплекс подводящих упражнений. -Контрольная работа -Тестирование -Зачет - -Экзамен	61-100 баллов

			Владеть : -навыками организации педагогического процесса с использованием современных образовательных технологий -демонстрировать навыки анализа и самоанализа методической и учебно-воспитательной деятельности педагога; -демонстрировать высокое качество владения технологиями создания образовательной среды, способствующей развитию и саморазвитию личности участников учебно-воспитательного процесса на творческом уровне; -самостоятельно использовать современные методики диагностики и оценивания качества образовательного процесса на творческом уровне Владеть: -методами научного исследования, применяемыми в области физической культуры и спорта.		
Ук-7:способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: -основные положения физического воспитания; - основные требования к физическому состоянию человека; -здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма; -основные методы и средства физической культуры Уметь: -планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения	-Устный и письменный опросы -Комплекс сюжетных и бессюжетных игр -Сдача контрольных нормативов -Моделирование ситуации по оказанию первой медицинской помощи	41-60 баллов

			работоспособности; -самостоятельно использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной деятельности; -включать релевантные физические нагрузки и тренировки в свой распорядок дня; -выполнять комплексы упражнений, а также иные типы физической активности для укрепления собственного здоровья	пострадавшему -Комплекс подводящих упражнений. -Контрольная работа -Тестирование -Зачет – -Экзамен	
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2. Самостоятельная работа	Знать: -основные положения физического воспитания; -основные требования к физическому состоянию человека; - в полной мере о методах и технологиях физической культуры Уметь: -в полной мере самостоятельно использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; -включать релевантные физические нагрузки и тренировки в свой распорядок дня; -выполнять комплексы упражнений, а также иные типы физической активности для укрепления собственного здоровья Владеть: -эффективно использовать навыки практик физической культуры в собственной социальной деятельности; -способностью демонстрировать навыки использования практик физической культуры в профессиональной деятельности;	-Устный и письменный опросы -Комплекс сюжетных и бессюжетных игр -Сдача контрольных нормативов -Моделирование ситуации по оказанию первой медицинской помощи пострадавшему -Комплекс подводящих упражнений. -Контрольная работа -Тестирование -Зачет -Экзамен	61-100 баллов

			-основами знаний норм здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности; -методами укрепления физического и психологического равновесия		
					Итого
					4006/4
					1006

Шкала оценивания:

Пороговый уровень оценивания компетенций: 41-60 баллов;

Продвинутый уровень оценивания компетенций: 61-100 балл.

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

Выполнение контрольных нормативов.

Практические нормативы (1 семестр)

№ п/п	Виды контрольных упражнений	Нормативы					
		1	2	3	1	2	3
1.	50в/ст. (сек.)	44.1	47.6	50.7	36.5	39.5	45.7
2.	Нырание на дальность (метры)	25	23	20	25		
3.	Транспортировка пострадавшего на воде (метры)	4х25 техника			4х25 техника		

Выполнение контрольных нормативов.

Практические требования (2 семестр)

№ п/п	Виды контрольных упражнений	Нормативы					
		Женщины			Мужчины		
		1	2	3	1	2	3
1.	100 к/п	1.40.0	1.42.7	1.50.5	1.30.0	1.34.7	1.32.1
2.	400м.	б\у			б\у		
3.	Эстафета (передача)	техника передачи			техника передачи		
4.	Старты, повороты	техника			техника		

Примерная тематика рефератов

1. Анализ техники поворотов в спортивном плавании.
2. Плавание в летнем оздоровительном лагере (методика обучения и организация водного праздника).
3. Плавание в системе современных Олимпийских игр.
4. Плавание как спортивная дисциплина : история и правила.
5. Лечебное плавание.
6. Оборудование мест и организация занятий по плаванию.
7. Организация соревнований по плаванию.
8. Обучение плаванию детей в дошкольных учреждениях.
9. Плавание как оздоровительный вид двигательной активности.
10. Влияние занятий плаванием на функциональное состояние организма.
11. Применение игрового метода в плавании.
12. Стили плавания.
13. Техника плавания различными способами.
14. Техника обучения спортивному виду плавания кроль на спине.
15. Техника обучения спортивному виду плавания кроль на груди.
16. Техника обучения спортивному виду плавания брасс.
17. Техника обучения спортивному виду плавания баттерфляй.

Примерные темы докладов по плаванию

- 1.Свойства воды.
- 2.Статическое плавание.
- 3.Динамическое плавание.
- 4.Факторы, определяющие технику плавания.

- 5.Соппротивление трения.
- 6.Соппротивление волнообразования.
- 7.Соппротивление вихреобразования.
- 8.Общая сила соппротивления воды.
- 9.Специфическое проявление чувства воды.

Примерная тематика контрольных работ по плаванию

- 1.Анализ изменений нормативов в Единой спортивной классификации (ЕСК).
- 2.Анализ изменений работы по плаванию в школе.
3. Положение о соревнованиях по плаванию.
- 4.Использование игр и развлечений при обучении плаванию.
- 5.Использование игр и развлечений в тренировке пловца.
- 6.Судейская коллегия соревнований по плаванию.
- 7.Урок по начальному обучению плаванию.
- 8.Урок по совершенствованию навыков плавания.
- 9.Методика обучения плаванию в дошкольном возрасте.
10. Методика обучения плаванию в младшем школьном возрасте.
11. Методика обучения плаванию в среднем школьном возрасте.
12. Методика обучения плаванию в старшем школьном возрасте.
- 13.Особенности методики обучения плаванию студентов вузов.
- 14.Анализ техники комплексного плавания.
15. Анализ техники ныряния в длину.
16. Анализ техники ныряния в глубину.
- 17.Оказание помощи пострадавшему в воде.
18. Анализ техники способов искусственного дыхания.
- 19.Техника безопасности на занятиях плаванием.
- 20.Прикладное значение плавания.
- 21.Анализ движений рук и ног в плавании баттерфляем.
22. Координация движений в плавании баттерфляем (дельфином).
23. Анализ движений рук и ног в плавании кролем на спине.
24. Координация движений в плавании кролем на спине.
25. Анализ движений рук и ног в плавании брассом.
26. Координация движений в плавании брассом.
27. Анализ движений рук и ног в плавании кролем на груди.
28. Координация движений в плавании кролем на груди.

1. Типовые тестовые задания (к зачету или экзамену)

Т-1 ПЛАВАНИЕ (1 вариант)

1. Какой из видов плавания не входит в программу Олимпийских игр?

- 1) спортивное плавание 3) подводное плавание
- 2) синхронное плавание 4) прыжки в воду

2. Укажите неправильно названный вид плавания:

- 1) спортивное плавание 3) игровое плавание
- 2) прикладное плавание 4) групповое плавание

3. Что такое пассивное плавание?

- 1) положение тела, при котором пловец без активных гребковых движений удерживается на поверхности воды
- 2) неподвижная поза, которую занимает пловец перед стартом из воды
- 3) неподвижное положение тела, которое занимает утопающий во время его буксировки спасателем.

4. С какого возраста можно начинать обучение ребенка плаванию?

- 1) 2 недели 3) 6 месяцев
- 2) 2 месяца 4) 1 год

5. Когда впервые были проведены спортивные соревнования по плаванию?

- 1) 396г. до н.э. 3) 1877г.
- 2) 1242г. 4) 1896г.

6. Когда впервые в программу соревнования по плаванию на Олимпийских играх были включены женские виды плавания?

- 1) 1896г. 3) 1912г.
- 2) 1904г. 4) 1924г.

7. Какой вид спортивного плавания является самым древним?

- 1) кроль 3) дельфин
- 2) брасс 4) баттерфляй

8. Когда русский спортсмен впервые установил мировой рекорд по плаванию?

- 1) 1904г. 3) 1947г.
- 2) 1912г. 4) 1952г.

9. Какое из спортивных способов плавания имеет наибольшее прикладное значение?

- 1) кроль на груди 3) брасс
- 2) кроль на спине 4) баттерфляй

10. В каком виде плавания старт осуществляется из воды?

- 1) кроль на груди 3) брасс
- 2) кроль на спине 4) баттерфляй

ПЛАВАНИЕ (2 вариант)

1. Какой вид спортивного плавания не входит в программу Олимпийских игр?

- 1) кроль на груди 3) кроль на спине
- 2) кроль на боку 4) брасс

2. Какой из видов спорта оказывает наиболее благоприятное воздействие на позвоночник?

- 1) велосипедный спорт 3) гимнастика спортивная
- 2) тяжелая атлетика 4) плавание

3. Что такое динамическое плавание?

- 1) продвижение пловца в воде, в результате его активного воздействия на воду, как на опорную массу

- 2) выполнение специальных упражнений в воде, для совершенствования приемов плавания
3) преодоление пловцом сил, которые затрудняют его передвижение в воде (сила тяжести, сила давления воды, сила сопротивления воды)

4. В какой стране впервые были проведены соревнования по плаванию?

- 1) Англия 3) Япония
2) Греция 4) Франция

5. Когда плавание было включено в программу Олимпийских игр?

- 1) 1896г. 3) 1904г.
2) 1900г. 4) 1952г.

6. В какой стране впервые были проведены соревнования по плаванию?

- 1) Япония 3) Англия
2) США 4) Россия

7. Кто изобрел способ плавания - "кроль на груди"?

- 1) Джеймс Нейсмит 3) Пьер де Кубертен
2) Томас Морган 4) Дэвид Каханамоку

8. Когда прыжки в воду были включены в программу Олимпийских игр?

- 1) 1896г. 3) 1924г.
2) 1904г. 4) 1932г.

9. Какой вид спортивного плавания самый быстрый?

- 1) кроль на груди 3) брасс
2) кроль на спине 4) баттерфляй

10. Какая дистанция спортивного плавания называется "плавательным марафоном"?

- 1) 1500 м - вольный стиль 3) 400 м - комплексное плавание
2) 800 м - вольный стиль 4) 4х400 м - эстафетное плавание

Вопросы к экзамену

- 1.Создание и значение Международной Федерации любителей плавания. Плавание на 1 Олимпийских играх.
- 2.Равновесие тела в воде: определение, виды, факторы на него влияющие; значение в спортивном 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.
- 11.Плавучесть тела: определение, виды, факторы, влияющие на плавучесть, ее значение в спортивном плавании.

12. Организация обучения плаванию на естественных водоемах.
13. Книга Л. В. Геркана «Теория и практика спортивного плавания», ее влияние на содержание первых единых программ физического воспитания школьников.
14. Сопротивление трения при плавании: определение, причины возникновения, пути его преодоления.
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. Обучение стартовому прыжку с тумбочки: последовательность формирования навыка, выбор, обоснование упражнений и методических приемов.
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. Владимир Николаевич Песков, Л. В. Геркан - основоположники российской школы плавания.
23. Сила тяги: определение, факторы, обеспечивающие ее возникновение, значение в технике спортивного плавания.
24. Подготовительные, адаптационно-тестирующие упражнения: содержание, задачи, место в учебном процессе (примеры).
25. Шуваловская школа плавания: задачи, средства и методы обучения, значение в становлении и развитии российского плавания.
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. Первые в России учебные группы, школы, светские соревнования и публикации по плаванию. Школа плавания Густава Муара де Паули.
29. Характерные особенности плавания как физического упражнения и виды спорта, их влияние на технику спортивного плавания (примеры).
30. Урок - основная форма организации учебного процесса по плаванию: структура, инфраструктура, специфика.
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. Физическая культура и спорт в системе рыночных отношений.
37. Фазовая структура и анализ техники базового поворота «маятником». Правила выполнения поворотов в плавании.
38. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему на воде.
39. Занятия плаванием с детьми различного возраста.
40. Плавание как жизненно важный навык; характеристика прикладного и нормативного плавания.
41. Типология современных спортивных клубов России .
42. Плавание в Древнем мире (Египет, Греция, Рим),
43. Статическое плавание: определение; силы, действующие на тело и точки их приложения; свойства тела, проявляющиеся при взаимодействии этих сил.

- 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.Ныряние как прикладной навык: определение, варианты погружений и передвижений, технология обучения. Техника при освоении ныряний.
48. Анализ техники спортивного способа плавания брасс: требования правил соревнований, фазовая структура, варианты техники.
- 49.Водные виды спорта.
- 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.Подъемная сила: определение; факторы, обеспечивающие ее возникновение, значение в технике спортивного плавания.
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.Динамическое плавание: определение; силы, действующие при динамическом плавании и точки их приложения.
- 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.Соппротивление вихреобразования (формы) 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.Содержание конспекта урока по плаванию.
- 65.Лобовое сопротивление при плавании: определение, причины возникновения и пути его преодоления.
- 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, отдельно-целостного и целостного методов изучения способов плавания.
- 70.Комплектование учебных групп по плаванию.
- 71.Виды утопления. Спасение утопающих.
- 72.Классификация ошибок, причины их возникновения.

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

Текущий контроль (1семестр).

Оценка сформированности компетенций осуществляется по результатам:

Текущий контроль и промежуточная аттестация (1 семестр):

Посещение практических занятий – максимум 15 баллов.

Устный опрос – максимум 5 баллов.

Оценка за разработку комплекса сюжетных и бессюжетных игр – максимум 15 баллов.

Оценка за выполнение контрольных нормативов (см. практические требования) – максимум 15 баллов (максимум за одно упражнение – 3 балла)

Оценка за разработку комплекса подводящих упражнений – 10 баллов.

Оценка за моделирование ситуации по оказанию первой медицинской помощи – максимум 10 баллов.

Оценка за доклад - максимально 10 балла.

Ответ на зачёте (тестирование) – максимум 20 баллов.

ИТОГО: максимум 100 баллов

Текущий контроль и промежуточная аттестация (2 семестр).

Посещение лекционных, практических занятий – максимум 15 баллов.

Устный опрос – максимум 5 баллов.

Оценка за технику выполнения изученных специальных и основных плавательных упражнений – максимум 10 баллов.

Оценка за выполнение контрольных нормативов (см. практические требования) – максимум 15 баллов (максимум за одно упражнение – 3 балла).

Оценка за контрольную работу – максимум 10 баллов

Подготовка и защита реферата – максимум 15 баллов

Ответ на экзамене – максимум 30 баллов.

ИТОГО: максимум 100 баллов.

Критерий оценивания устных ответов

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»

Критерии оценивания письменных ответов .

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»

Критерий оценивания самостоятельной работы.

балл	Критерий оценивания
5	без помощи преподавателя, работа выполнена верно или с незначительной ошибкой
4	незначительная помощь преподавателя, работа выполнена с ошибками, но количество ошибок не превышает 50 % от работы
2	существенная помощь преподавателя, ошибки составляют 50-70 % работы
0	не справился, ошибок в работе более 2/3 всего объема

Оценка выставляется по количеству набранных баллов:

5 баллов – оценка «5», что соответствует 1 баллу общей аттестации за самостоятельную работу

4 балла – оценка «4». что соответствует 0.5 баллов общей аттестации за самостоятельную работу

2 балла – оценка «3», что соответствует 0.25 баллов общей аттестации за самостоятельную работу

0 баллов – оценка «2», что соответствует 0 баллам общей аттестации за самостоятельную работу. Самостоятельные работы, выполненные без предшествовавшего анализа возможных ошибок, оцениваются по нормам для контрольных работ соответствующего или близкого вида.

Критерии оценивания докладов

№ 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.	3 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.	3 2 1
4.	Владение научным и специальным аппаратом: - показано владение специальным аппаратом; - использованы общенаучные и специальные термины; - показано владение базовым аппаратом.	3 2 1
5.	Четкость выводов: - полностью характеризуют работу; - нечетки; - имеются, но не доказаны.	3 2 1
Итого максимальное количество баллов:		14

Оценка «5» - от 11 до 14 баллов, что соответствует 3 баллам общей аттестации за доклад

Оценка «4» - от 8 до 10 баллов, что соответствует 2 баллам общей аттестации за доклад

Оценка «3» - от 4 до 7 баллов, что соответствует 1 баллу общей аттестации за доклад

Оценка «2» - менее 4 баллов, что соответствует 0 баллам общей аттестации за доклад

Критерии оценивания контрольных работ

Критерий оценивания	Требования к критерию
Отлично	1. глубоко, осмысленно, в полном объеме усвоил программный материал, излагает его на высоком научном уровне, изучил обязательную и дополнительную литературу, способен к самостоятельному анализу и оценке проблемных ситуаций; 2. усвоил методологию данной дисциплины, свободно владеет понятиями, определениями, терминами; 3. умеет анализировать и выявлять взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими дисциплинами; 4. умеет творчески применять теоретические знания при решении практических ситуаций; 5. показывает способность самостоятельно пополнять и обновлять знания в процессе учёбы и профессиональной деятельности

Хорошо	1. полно раскрыл материал, предусмотренный программой, изучил обязательную литературу; 2. владеет методологией данной дисциплины, методами исследования, знает определение понятий в области технических средств; 3. умеет установить взаимосвязь вопросов, изученных в рамках курса, с другими областями знаний; 4. применяет теоретические знания на практике; 5. допустил незначительные неточности при изложении материала, не искажающие содержание ответа по существу вопроса.
Удовлетворительно	1. владеет материалом в пределах программы курса, знает основные понятия и определения; 2. обладает достаточными знаниями для продолжения обучения и профессиональной деятельности; 3. способен разобраться в конкретной практической ситуации.
Неудовлетворительно	1. показал проблемы в знании основного учебного материала; 2. не может дать чётких определений, понятий; 3. не может разобраться в конкретной практической ситуации; 4. не может успешно продолжать дальнейшее обучение в связи с недостаточным объёмом знаний.

За одну контрольную работу студент может набрать:
максимально 1 балл, если работа выполнена на оценку «5»

0.5 балла- «4»

0.25 балла –«3»

0 баллов- «2»

Критерии оценивания реферата

Критерии	Показатели
1.Новизна реферированного текста Макс. - 4 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. - 6 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	- круг, полнота использования литературных источников по

выбора источников Макс. - 4 балла	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.

Критерии оценивания тестов

Оценка за контроль ключевых компетенций учащихся производится по пятибалльной системе.

При выполнении заданий ставится отметка:

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

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

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

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Плавание : учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; под общ. Ред. Проф. Н.Ж. Булгаковой. – М. : ИНФРА-М, 2016. – 290 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/942805>

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта [Текст] : плавание : учебник для вузов / Литвинов А.А., ред. - 3-е изд., стереотип. - М. : Академия, 2014. - 272с.

Дополнительная литература

1. Платонов, В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1 [Текст]/В.Н. Платонов. –М.: Советский спорт, 2012. – 480с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16833.html>.— ЭБС «IPRbooks»

2. Платонов, В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 2. [Текст]/В.Н. Платонов. –М.: Советский спорт, 2012. – 544с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16833.html>.— ЭБС «IPRbooks»

3. Лечебная и адаптивная физическая культура. Плавание : учебное пособие для СПО / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 399 с. — (Серия : Профессиональное образование). Режим доступа <https://biblio-online.ru/book/lechebnaya-i-adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-426812>

4. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие для студентов, обучающихся по специальности 022500 - Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, 022300 - Физ. культура и спорт, 022400 - Рекреация и спорт.-оздоров. туризм / [Н.Ж. Булгакова [и др.]]. - 2-е изд., стер. - М.: ACADEMIA, 2008. - 429 с.: ил

Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Обучение плаванию

- 1.Плавание - Обучение: swim7.narod.ru - Сайт тренеров по плаванию: групповое и индивидуальное обучение, статьи и видео по технике плавания, фотоальбомы, обратная связь.
- 2.Мэвис-1: www.swimmer.ru - Центр обучения плаванию взрослых (Москва). Статьи по технике плавания, форум.
- 3.Уроки плавания на Лазурном берегу: www.coursdenatation.fr- Частные уроки плавания для детей и взрослых во Франции.
- 4.Анимация стилей плавания: www.virtual-swim.com - Подробнейшая возможность рассмотреть со всех сторон технику плавания в виде анимированных 3д роликов.
- 5.Плавание: www.swimming.ru - ведущий сайт о спортивном плавании в России. Новости, протоколы соревнований, статьи.
- 6.Плавание в СССР: www.ussr-swimming.ru - все о спортивном плавании времен СССР: спортсмены, биографии, фото, видео, артефакты великой ушедшей эпохи.
- 7.Спортивное плавание: www.sib-swimming.ru - статистика, протоколы, рейтинги, информация.
- 8.Swimnews online: www.swimnews.com - новости из мира плавания. На английском языке.
- 9.The European Voice Of Swimming: www.insweep.com - хороший новостной сайт о плавании. На английском языке.
- 10.Omegatiming : www.omegatiming.com - результаты соревнований по плаванию.
- 11.Swim Info: www.swiminfo.com - сайт журнала Swimming World. На английском языке.

Федерации плавания

1. ФИНА : www.fina.org - официальный сайт Международной Федерации Плавания
2. LEN : www.len.eu - официальный сайт Европейской Лиги Плавания
3. www.russwimming.ru - официальный сайт Всероссийской Федерации Плавания.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Методические указания по практическим занятиям. Авторы-составители Антипова Е.М., Русакова С.В.
2. Методические указания «Самостоятельная работа студентов». Авторы-составители Антипова Е.М., Русакова С.В.

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
pravo.gov.ru
www.edu.ru

9.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской.
- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;
- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.

Для проведения дисциплины «Плавание» используется бассейн, отвечающий нормам САНПиН, плавательный инвентарь, методические пособия и разработки для проведения занятий по начальному обучению плаванию, спасению утопающих, оказанию первой помощи пострадавшим на воде.