

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор по учебной работе университета

\_\_\_\_\_ Е.В.Фильгина

27.06.2019

Регистрационный № УД- 258/уч.

### **ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ**

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине  
для специальностей:

1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»;

1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по  
направлениям)»;

1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»;

1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»;

1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)»

Минск 2019

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине составлена на основе образовательных стандартов высшего образования первой ступени: ОСВО 1-88 02 01-2013, ОСВО 1-88 01 02-2013, ОСВО 1-88 01 03-2013, ОСВО 1-88 02 01-2013, ОСВО 1-89 02 01-2013, утвержденных постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88.

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

**Р.Ф.Вишневский**, старший преподаватель кафедры плавания учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**Т.А.Глазко**, доцент кафедры физического воспитания и спорта учреждения образования «Минский государственный лингвистический университет», кандидат педагогических наук, доцент;

**С.Е.Жуков**, заведующий кафедрой водно-технических видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой плавания учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 14.02.2019 № 7);

советом спортивно-педагогического факультета массовых видов спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 20.03.2019 № 13);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 27.06.2019 № 6 )

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Плавание и методика преподавания» разработана для студентов, обучающихся по специальностям: 1-88 01 01 «Физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям)»; 1-88 01 03 «Физическая реабилитация и эрготерапия (по направлениям)»; 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям)»; 1-89 02 01 «Спортивно-туристская деятельность (по направлениям)», в соответствии с требованиями образовательных стандартов ОСВО 1-88 02 01-2013, ОСВО 1-88 01 02-2013, ОСВО 1-88 01 03-2013, ОСВО 1-88 02 01-2013, ОСВО 1-89 02 01-2013, утвержденных постановлением Министерства образования Республики Беларусь и учебных планов вышеуказанных направлений специальностей.

Актуальность изучения учебной дисциплины заключается в формировании социально-профессиональной, практико-ориентированной компетентности, позволяющей сочетать академические, социально-личностные, профессиональные компетенции для работы в сфере физической культуры, спорта и туризма. Учебная дисциплина связана с другими учебными дисциплинами учреждения высшего образования: «Легкая атлетика и методика преподавания», «Гимнастика и методика преподавания».

### ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель учебной дисциплины: формирование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков в области плавания, необходимых для будущих специалистов по физической культуре, спорту и туризму.

Задачи учебной дисциплины:

1. Создать представление о плавании как виде спорта и учебной дисциплине.
2. Изучить основы техники плавания, технику спортивных способов плавания, стартов и поворотов.
3. Изучить методику начального обучения плаванию и методику обучения технике спортивных способов плавания.
4. Сформировать и совершенствовать у студентов жизненно необходимый навык плавания, приемы самоспасания и спасания пострадавших на воде.
5. Сформировать умение проводить и организовывать занятия и спортивные соревнования по плаванию.

### ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМИРОВАНИЮ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ И УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

В результате освоения учебной дисциплины «Плавание и методика преподавания» формируются следующие компетенции:

**академические:**

- 1) уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач;
- 2) владеть системным и сравнительным анализом;
- 3) владеть исследовательскими навыками;
- 4) уметь работать самостоятельно;
- 5) творчески подходить к решению задач профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- 6) владеть междисциплинарным подходом при решении проблем;
- 7) иметь навыки, связанные с использованием современных информационных технологий;
- 8) обладать навыками устной и письменной коммуникации;
- 9) уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

**социально-личностные:**

- 1) обладать качествами гражданственности;
- 2) уметь работать в команде;
- 3) совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и общекультурный уровень, добиваться нравственного и физического совершенствования своей личности;
- 4) пользоваться одним из государственных языков Республики Беларусь и иным иностранным языком как средством делового общения;
- 5) формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию;
- 6) уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм;
- 7) уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия;
- 8) проявлять инициативу и креативность, в том числе в нестандартных ситуациях.

**профессиональные:**

- 1) формировать у занимающихся физическую культуру личности;
- 2) воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности;
- 3) формировать у занимающихся систему научных знаний, умений, навыков и готовность к их использованию в процессе физического воспитания, спортивной подготовки и самосовершенствования;
- 4) осуществлять планирование, организацию и контроль образовательного процесса, спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 5) работать с научно-методической литературой, нормативными правовыми актами и другими документами;
- 6) анализировать и оценивать собранные данные;
- 7) взаимодействовать со специалистами смежных профилей;

- 8) вести переговоры с другими заинтересованными участниками;
- 9) готовить доклады и материалы к презентациям;
- 10) пользоваться глобальными информационными ресурсами, владеть современными средствами телекоммуникаций;
- 11) организовывать работу физкультурно-спортивных учреждений;
- 12) применять на практике современные управленческие технологии;
- 13) оптимизировать профессиональное взаимодействие в малой группе;
- 14) системно представлять предметную область профессиональной деятельности и перспективы ее развития;
- 15) квалифицированно проводить научные исследования в сфере физической культуры и спорта;
- 16) организовывать и проводить спортивный отбор;
- 17) судить спортивные соревнования и готовить судей по виду спорта;
- 18) организовывать и проводить спортивные соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- 19) обеспечивать безопасность занятий по физическому воспитанию;
- 20) осуществлять пропаганду физической культуры и спорта, здорового образа жизни.

В результате изучения дисциплины студент должен

**знать:**

- историю развития, современное состояние и значение плавания;
- правила безопасности при проведении занятий по плаванию в искусственных бассейнах и на открытых водоемах;
- схему и последовательность действий оказания помощи пострадавшим на воде;
- правила, организацию и методику проведения спортивных соревнований;
- основы гидростатики, гидродинамики и механику плавательных локомоций;
- технику облегченных, прикладных и спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- структуру, последовательность и методику обучения плаванию;

**уметь:**

- классифицировать и характеризовать водные виды спорта;
- организовывать и проводить занятия оздоровительной направленности по плаванию с лицами различного возраста и состояния здоровья;
- организовывать и проводить спортивные соревнования по плаванию;
- использовать основные закономерности гидростатики и гидродинамики в процессе формирования плавательных локомоций;
- обучать технике облегченных, прикладных и спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- использовать инновационные методы и средства совершенствования плавательной подготовленности;
- оказывать помощь пострадавшим на воде и владеть техникой непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.

Изучение учебной дисциплины рассчитано на общее количество часов – 198, в дневной форме получения образования из них 94 – аудиторных часа (лекции – 10 часов, практические занятия – 80 часов, семинарские – 4 часа). Освоение учебной дисциплины распределено на 1-й и 2-й семестры первого курса.

Изучение учебной дисциплины в заочной форме получения образования рассчитано на общее количество часов – 24 часа (лекции – 6 часов, практические занятия – 18 часов). Освоение учебной дисциплины распределено на 5-й и 6-й семестры 3-го курса.

Формы текущей аттестации студентов по учебной дисциплине – зачет (1-й семестр), экзамен (2-й, 6-й семестр).

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название разделов и тем	Количество аудиторных часов			
	Всего	Из них		
		лекции	практические занятия	семинарские занятия
1	2	3	4	5
<b>Раздел I. Общие основы учебной дисциплины «Плавание и методика преподавания»</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
Тема 1. Содержание учебной дисциплины. Плавание в различных странах мира. Правила безопасности на занятиях по плаванию	4		4	
Тема 2. Организация обучения и тренировки в плавании. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. Влияние занятий плаванием на организм человека	2	2		
Тема 3. Организация и проведение спортивных соревнований по плаванию	4	2	2	
<b>Раздел II. Техника спортивных способов плавания</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	<b>2</b>
Тема 4. Основы техники плавания. Законы гидростатики и гидродинамики	2	2		
Тема 5. Техника спортивных способов плавания	24		22	2
<b>Раздел III. Методика обучения плаванию</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>2</b>
Тема 6. Теоретические основы методики обучения плаванию	10	2	8	
Тема 7. Методика обучения технике плавания облегченными и спортивными способами, технике выполнения старта и поворота	18		16	2
<b>Раздел IV. Совершенствование плавательной подготовленности</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	

1	2	3	4	5
<b>Раздел V. Прикладное плавание</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	
<b>Итого</b>	<b>94</b>	<b>10</b>	<b>80</b>	<b>4</b>

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### Раздел I. ОБЩИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

#### **Тема 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ. ПЛАВАНИЕ В РАЗЛИЧНЫХ СТРАНАХ МИРА. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ПЛАВАНИЮ**

Цель и задачи учебной дисциплины. Распределение учебных часов по видам занятий. Краткая характеристика основных разделов и тем учебной дисциплины. Зачетные и экзаменационные требования (практический и теоретический разделы).

Характеристика плавания как олимпийского вида спорта.

Плавание как необходимый жизненный навык, средство общей и специальной физической подготовки в занятиях водными видами спорта. Плавание как средство тренировки и восстановления в различных видах спорта. Оздоровительное, прикладное и спортивное значение плавания. Воздействие плавания на организм человека.

Возникновение и история развития плавания. Плавание в дореволюционной России, СССР, БССР. Плавание в Российской Федерации, Беларуси, Украине, странах ЕС, Канаде и США и т. д.

Правила безопасного поведения на занятиях по плаванию. Правила внутреннего распорядка работы бассейна. Определение уровня исходной плавательной подготовленности студентов (занимающихся).

#### **Тема 2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ В ПЛАВАНИИ. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ, ЛЕЧЕБНОЕ И АДАПТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА**

Последовательность решения задач по обучению плаванию в учреждениях образования и здравоохранения различного уровня.

Особенности организации обучения плаванию в учреждениях дошкольного образования, общего среднего образования, средних специальных и профессионально-технических, учреждениях высшего образования. Задачи процесса обучения; время и формы проведения занятий; средства и методы обучения; принципы комплектования учебных групп; спортивное оборудование и инвентарь, применяемые в процессе обучения. Регулирование нагрузки и контроль плавательной подготовленности. Роль самоконтроля.

Организация и методика проведения обучения плаванию в детском оздоровительном лагере. Обязательные требования правил безопасности при плавании и купании в естественных водоемах (выбор места проведения занятий, оборудование, санитарно-гигиенические требования к месту проведения занятий, средства спасания).

Общественное объединение «Белорусская федерация плавания» (ОО «БФП»), ее задачи и структура. Организация работы по обучению плаванию в детско-юношеских спортивных школах, специализированных спортивных

школах олимпийского резерва и школах высшего спортивного мастерства. Организация работы по обучению плаванию и другим водным видам спорта в городском и республиканском центрах олимпийской подготовки (ГЦОР и РЦОП) по водным видам спорта. Особенности взаимодействия между различными ведомствами и структурными подразделениями.

Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. Задачи и актуальность занятий оздоровительным плаванием. Плавание как средство лечебной физической культуры, адаптации и реабилитации. Оздоровительная и кондиционная тренировка. Основные требования кондиционной тренировки. Формы организации занятий оздоровительным плаванием. Положительное и отрицательное влияние занятий плаванием на организм человека.

### **Тема 3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ**

Классификация, характер и масштаб спортивных соревнований по плаванию. Основные документы, применяемые при проведении спортивных соревнований по плаванию: спортивный календарь, положение о спортивных соревнованиях, заявки, карточка участника. Основные положения правил спортивных соревнований по плаванию, регламентирующие деятельность спортсменов, судейской коллегии, тренеров, представителей команд и т. д.

Состав судейской коллегии на спортивных соревнованиях различного ранга. Функциональные права и обязанности судей. Схема распределения судейской коллегии при проведении спортивных соревнований. Оборудование места проведения спортивных соревнований. Программа спортивных соревнований (способы плавания и дистанции). Правила проведения спортивных соревнований по плаванию.

Организация и проведение спортивных соревнований. Организация и проведение спортивных соревнований по плаванию, водному поло, прыжкам в воду, плаванию синхронному. Применение в процессе судейства внутригрупповых спортивных соревнований умения фиксировать время прохождения дистанции, выполнять обязанности судей на дистанции, судей-секундометристов, судьи-стартера, судьи на финише, секретарей спортивных соревнований. Составление протокола спортивных соревнований. Участие студентов во внутригрупповых и межгрупповых спортивных соревнованиях по плаванию.

Основные требования к прохождению соревновательной дистанции согласно правилам спортивных соревнований. Правила выполнения старта (основные команды, действия стартера и пловца), правила выполнения поворота. Оценка техники плавания при преодолении соревновательной дистанции.

## **Раздел II. ТЕХНИКА СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ**

### **Тема 4. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ. ЗАКОНЫ ГИДРОСТАТИКИ И ГИДРОДИНАМИКИ**

Понятие о технике плавания и факторах, ее определяющих. Основные понятия и термины, характеризующие технику плавания.

Физические свойства воды, оказывающие влияние на формирование плавательных движений. Гидростатика. Закон Архимеда. Виды плавучести и равновесия тела в воде. Факторы, влияющие на плавучесть и равновесие. Основные понятия и закономерности гидродинамики. Кинематические и динамические характеристики движений пловца.

Общее гидродинамическое сопротивление. Сопротивление трения, вихреобразования и волнообразования. Механизм создания опоры гребущими поверхностями о воду и возникновение движущей силы, продвигающей тело пловца вперед.

Общая характеристика техники спортивных способов плавания: положение тела, фазовая структура движений ногами и руками, согласование движений руками и ногами, движение руками и дыхание, общее согласование дыханий.

Анализ техники стартов и поворотов, применяемых при плавании кролем на груди и на спине, брассом и дельфином в соответствии с правилами спортивных соревнований.

### **Тема 5. ТЕХНИКА СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ**

Техника плавания, ее определение, закономерности, лежащие в основе построения техники. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин, стартов и поворотов.

Выполнение комплексов упражнений на суше и в воде, направленных на изучение техники кроля на груди и на спине, брасса, дельфина, стартов и поворотов при плавании спортивными способами.

Ошибки в технике спортивных способов плавания, их классификация и причины возникновения. Анализ основных ошибок в технике спортивных способов: кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин. Основные правила и способы исправления ошибок. Подбор упражнений по исправлению ошибок.

Изучение методики оценки техники спортивных способов плавания по картам педагогического наблюдения. Расчет основных кинематических характеристик (темп, «шаг», скорость) техники. Методика проведения анализа техники по полученным данным.

Выполнение задания по оценке индивидуальной техники по картам педагогического наблюдения. Расчет темпа, «шага», скорости при плавании спортивными способами. Выявление индивидуальных ошибок в технике спортивных способов плавания. Составление комплексов упражнений по исправлению выявленных ошибок.

### **Раздел III. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ**

#### **Тема 6. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ**

Дидактические принципы и закономерности спортивной тренировки, лежащие в основе построения процесса обучения плаванию. Специфические и неспецифические методы обучения плаванию. Физическое упражнение как основное средство обучения. Методы проведения упражнений, формы организации занятий по обучению плаванию.

Задачи, решаемые в процессе начального обучения плаванию. Группы упражнений для освоения с водой, их направленность и последовательность проведения. Метод ускоренного обучения плаванию (по Р.А.Дмитриеву).

Методика обучения технике облегченных способов плавания. Место игр в воде, применяемых в процессе начального обучения плаванию, их содержание и особенности проведения. Учебные прыжки в воду.

Организация и методика проведения занятий по начальному обучению плаванию. Требования к месту проведения занятий, необходимый спортивный инвентарь. Особенности проведения групп упражнений для освоения с водой: простейших передвижений по дну, элементарных движений конечностями, погружения с открыванием глаз, всплывания, лежания, скольжения, дыхания. Варианты применения метода ускоренного обучения плаванию на основе взаимообучения и использования непосредственной помощи тренера.

План-конспект учебного занятия. Структура и содержание плана-конспекта учебного занятия по начальному обучению плаванию. Проведение учебного занятия по начальному обучению плаванию. Составление игровых карточек и проведение игр в воде, направленных на освоение с водной средой.

Принципы, лежащие в основе обучения плаванию. Характеристика методов обучения: неспецифических (словесный и наглядный) и специфических (целостного, раздельного и целостно-раздельного разучивания). Особенности формирования навыка плавания у детей, людей зрелого и пожилого возраста. Особенности применения методики обучения в зависимости от контингента.

#### **Тема 7. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПЛАВАНИЯ ОБЛЕГЧЕННЫМИ И СПОРТИВНЫМИ СПОСОБАМИ, ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ СТАРТА И ПОВОРОТА**

Задачи обучения технике спортивных и облегченных способов плавания. Последовательность изучения техники облегченных и спортивных способов плавания. Методика изучения конкретного способа плавания. Методическая последовательность изучения отдельного элемента техники. Причины возникновения ошибок в технике плавания. Основные приемы устранения ошибок в технике спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин.

Методика проведения имитационных упражнений по обучению технике облегченных и спортивных способов плавания. Методика проведения упражнений по изучению отдельных элементов техники облегченных и

спортивных способов плавания: упражнения у неподвижной опоры, с подвижной опорой и в безопорном положении.

Демонстрация элементов техники облегченных и спортивных способов плавания и их согласования при обучении. Профессиональная жестикация и применение ориентиров при обучении плаванию.

Урок как основная форма организации занятий по обучению плаванию. Задачи и содержание каждой из частей занятия. Особенности планирования и проведения частей занятия на суше и в воде.

Изучение и демонстрация имитационных упражнений по обучению технике облегченных и спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Выполнение упражнений на суше и в воде, направленных на изучение техники облегченных и спортивных способов плавания и исправление основных ошибок в их структуре.

План-конспект учебного занятия. Структура и содержание плана-конспекта учебного занятия по обучению технике спортивным способам плавания. Проведение занятия по обучению технике спортивным способам плавания, стартам и поворотам на подгруппе занимающихся.

Анализ и методика исправления основных ошибок в технике облегченных и спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Фазовая структура выполнения старта и поворота. Составление комплексов упражнений, направленных на исправление ошибок в технике облегченных и спортивных способов плавания, стартового прыжка с тумбочки, старта из воды.

Принципы комплектования групп по обучению плаванию. Последовательность изучения спортивных способов плавания. Методическая последовательность обучения технике спортивных способов плавания: кроля на груди, кроля на спине, брасса, дельфина. Методика изучения отдельных элементов техники спортивных способов плавания. Последовательность освоения отдельных элементов техники плавания до их полного согласования. Методика обучения технике стартов и поворотов при плавании спортивными способами.

Основные ошибки в технике спортивных способов плавания и способы их устранения.

#### **Раздел IV. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Плавание избранным, облегченным, прикладным и спортивным способом, направленным на совершенствование плавательной подготовленности и выносливости. Дистанционное (равномерное) плавание с постепенным увеличением длины отрезков до 800 м.

Повторное плавание на дистанции 25 – 50 м избранным или спортивным способом плавания для совершенствования скоростных способностей.

Плавание спортивными способами по элементам и в полной координации для совершенствования техники.

Выполнение комплексов упражнений на суше и в воде для совершенствования техники облегченных, спортивных и прикладных способов плавания.

Совершенствование техники ныряния и приемов транспортировки пострадавшего.

## **Раздел V. ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ**

Определение, классификация и характеристика разделов прикладного плавания. Переправы вброд и вплавь, плавание в одежде, ныряние, спасание утопающих. Характеристика подводного плавания как вида спорта: скоростные виды, подводное ориентирование, подводная охота.

Организация спасательной службы: спасательные станции и посты. Характеристика спасательных средств и способы их применения. Техника прикладных способов плавания. Техника ныряния в длину и глубину. Плавание в усложненных условиях. Приемы самоспасания. Общая схема спасания пострадавшего на воде. Оказание помощи утопающему вплавь, с лодки, провалившемуся под лед. Приемы освобождения от захватов пострадавшего. Правила и способы транспортировки пострадавшего к берегу вплавь. Демонстрация основных способов транспортировки пострадавшего на воде.

Характеристика видов утопления. Синяя и белая асфиксия, особенности оказания первой помощи при утоплении. Методика и особенности выполнения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца у лиц различного возраста.

План-конспект занятия. Структура и содержание плана-конспекта по обучению технике прикладного способа на боку, ныряния и транспортировки пострадавшего на подгруппе. Проведение занятия по обучению технике прикладным способам плавания, нырянию и транспортировке.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
(дневная форма получения образования, 1-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Количество часов УСР	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>I</b>	<b>Общие основы учебной дисциплины «Плавание и методика преподавания»</b>	<b>4</b>	<b>6</b>					
<b>1.2.1</b>	<b>Организация обучения и тренировки в плавании. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. Влияние занятий плаванием на организм человека</b> Последовательность решения задач по обучению плаванию в учреждениях образования и здравоохранения. Федерация плавания Республики Беларусь, ее задачи и структура. Организация работы по обучению плаванию в ДЮСШ, СДЮШОР. Задачи и актуальность занятий оздоровительным плаванием. Основные формы организации занятий оздоровительным плаванием. Плавание как	2				Учебно-методический комплекс, мультимедиа	[2,3,12]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	<p>средство ЛФК.  Плавание как средство ОФП, СФП и реабилитации в занятиях различными видами спорта. Особенности формирования навыка плавания у детей, людей зрелого и пожилого возраста. Особенности методики обучения</p>							
<b>1.3</b>	<b>Организация и проведение спортивных соревнований по плаванию</b>	2				Учебно-методический комплекс, мультимедиа	[5,13,15]	
<b>1.3.2</b>	Классификация спортивных соревнований по плаванию. Основные документы, применяемые при проведении спортивных соревнований. Программа и участники спортивных соревнований. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Требования к месту проведения спортивных соревнований, спортивному оборудованию и инвентарю							

1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>1.1</b>	<b>Содержание учебной дисциплины. Плавание в различных странах мира. Правила безопасности на занятиях по плаванию</b>							
<b>1.1.1</b>	Правила безопасности на занятиях плаванием. Программные зачетные и экзаменационные требования		2				[3,5,7]	
<b>1.1.2</b>	Определение исходного уровня плавательной подготовленности. Изучение техники облегченных способов плавания		2					
<b>1.3</b>	<b>Организация и проведение спортивных соревнований по плаванию</b>							
<b>1.3.35</b>	Организация и судейство спортивных соревнований по плаванию		2				[1,8.16]	
<b>II</b>	<b>Техника спортивных способов плавания</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	<b>2</b>				
<b>2.4.3</b>	<b>Основы техники плавания. Законы гидростатики и гидродинамики</b> Понятие о технике плавания и факторах ее определяющих. Физические свойства воды, их влияние на технику плавания. Гидростатика и гидродинамика. Кинематические и динамические характеристики техники. Техника спортивных способов плавания, стартов и	<b>2</b>				Учебно-методический комплекс, мультимедиа, плакаты	[2,5, 7,9,10,14, 15,22,23]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	поворотов.							
<b>2.5.3</b>	Изучение техники движений ногами в кроле на груди и на спине		2					
<b>2.5.4</b>	Изучение техники движений руками в кроле на спине		2					
<b>2.5.5</b>	Изучение техники общего согласования движений в кроле на спине		2					Тест
<b>2.5.6</b>	Изучение техники движений руками в кроле на груди		2					
<b>2.5.7</b>	Изучение техники согласования движений руками и дыхания в кроле на груди		2					
<b>2.5.8</b>	Изучение техники общего согласования в кроле на груди		2					
<b>2.5.9</b>	Изучение техники старта и поворота в кроле на спине		2					
<b>2.5.10</b>	Изучение техники старта и поворота в кроле на груди		2					
<b>2.5.14</b>	Изучение техники движений ногами в		2					

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	способе плавания брасс							
<b>2.5.15</b>	Изучение техники согласования движений руками и дыхания в способе плавания брасс		2					
<b>2.5.16</b>	Изучение техники общего согласования движений в способе плавания брасс		2					
<b>2.5.27</b>	Контроль знаний по технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов			2				
<b>III</b>	<b>Методика обучения плаванию</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>2</b>				
<b>3.6.4</b>	<b>Теоретические основы методики обучения плаванию</b> Принципы и закономерности процесса обучения плаванию. Методы и средства обучения плаванию. Формы организации занятий по обучению плаванию. Методика обучения спортивным способам плавания, стартам и поворотам. Методика начального обучения плаванию и ускоренный метод обучения. Методика проведения игр в воде. Методическая последовательность изучения спортивных способов плавания. Причины появления и способы устранения ошибок в технике плавания	2				Учебно-методический комплекс, мультимедиа	[1,3,10,11,14,22,23]	



1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>3.7.33</b>	Учебная практика по методике обучения плаванию		2					Оценка плана-конспекта
<b>3.7.34</b>	Учебная практика по методике обучения технике спортивных способов плавания		2					Оценка плана-конспекта
<b>3.7.37</b>	Учебная практика по методике обучения технике спортивных способов плавания		2					Оценка плана-конспекта
<b>3.7.38</b>	Учебная практика по методике обучения технике спортивных способов плавания		2					Оценка плана-конспекта
<b>3.7.39</b>	Контроль знаний по методике начального обучения и методике обучения технике спортивных способов плавания			2				Тест
<b>V</b>	<b>Прикладное плавание</b>	<b>2</b>	<b>14</b>					
	Классификация и характеристика прикладного плавания. Спасательная служба: спасательные станции и посты. Характеристика спасательных средств и способы их применения. Техника прикладных способов плавания, ныряния и транспортировки пострадавшего на воде.	2				Учебно-методический комплекс, мультимедиа	[4,7,15,16,18,22,23]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Плавание в экстремальных условиях и приемы самоспасания. Общая схема спасания пострадавших на воде. Виды утопления и оказание первой помощи при утоплении лицам различного возраста							
<b>5.19</b>	Изучение техники прикладных способов плавания		2					
<b>5.20</b>	Изучение техники ныряния в длину и глубину		2					
<b>5.21</b>	Изучение техники транспортировки пострадавшего на воде		2					400 м без учета времени
<b>5.22</b>	Совершенствование приемов прикладного плавания		2					
<b>5.36</b>	Совершенствование техники прикладных способов плавания		2					
<b>5.41</b>	Учебная практика по методике обучения прикладным способам плавания		2					Оценка плана-конспекта
<b>5.42</b>	Учебная практика по методике обучения нырянию и транспортировке пострадавшего		2					Оценка плана-

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	на воде							конспекта
<b>IV</b>	<b>Совершенствование плавательной подготовленности</b>		<b>14</b>					
<b>4.11</b>	Совершенствование техники спортивных способов плавания кроль на груди и на спине		2				[8,10,13]	Оценка способа кроль на спине
<b>4.12</b>	Совершенствование техники спортивного плавания брасс, дельфин		2					Оценка способа кроль на груди
<b>4.13</b>	Совершенствование техники выполнения стартов. Прием практических нормативов		2					
<b>4.23</b>	Совершенствование плавательной подготовленности. Прием практических нормативов		2					Контроль ныряния
<b>4.24</b>	Совершенствование плавательной подготовленности. Прием практических нормативов		2					Контроль транспортировки
<b>4.25</b>	Совершенствование плавательной подготовленности. Прием практических нормативов		2					50 м с учетом времени

1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.40	Особенности формирования навыка плавания у людей различного возраста		2					
<b>Итого: 94 часа</b>		<b>10</b>	<b>80</b>	<b>4</b>				

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
(заочная форма получения образования, 3-й курс)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов				Количество часов самостоятельной работы	Материальное обеспечение занятия (наглядные, методические пособия и др.)	Литература	Формы контроля знаний
		Всего	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>I</b>	<b>Общие основы учебной дисциплины «Плавание и методика преподавания».</b>	2				5			
<b>III</b>	<b>Методика обучения плаванию</b>								
<b>1.2.1</b>	<b>Организация обучения и тренировки в плавании. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание. Влияние занятий плаванием на организм человека</b> Задачи, решаемые в процессе обучения плаванию Плавание в учреждениях образования и здравоохранения. Плавание как средство СФП и ОФП. Особенности		1			5	Учебно-методический комплекс, мультимедиа	[1,3,9, 21,22, 23]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<p>формирования навыка плавания у людей различного возраста. Оздоровительное и лечебное плавание</p> <p><b>3.7.1 Теоретические основы методики обучения плаванию</b></p> <p><b>3.6.1 Методика обучения технике плавания облегченными и спортивными способами, технике выполнения старта и поворота</b></p> <p>Дидактические принципы и закономерности обучения. Характеристика основных методов и средств обучения. Начальное обучение плаванию и ускоренный метод обучения. Последовательность изучения спортивного способа плавания, старта и поворота. Причины возникновения и основные приемы устранения ошибок в технике плавания</p>		1					[3,7,9,14,22]	
<b>II</b>	<b>Техника спортивных способов плавания</b>	2				5	Учебно-методический комплекс,	[1,6,8,11,14,20,22]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
							мультимедиа		
2.4.2	<b>Основы техники плавания. Законы гидростатики и гидродинамики</b>		2			5			
2.5.2	<b>Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов</b> Техника плавания и факторы ее определяющие. Физические свойства воды их влияние на технику плавания. Гидростатика и гидродинамика. Гидродинамическое сопротивление. Кинематические и динамические характеристики техники. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов								
I 1.3.3	<b>Общие основы учебной дисциплины «Плавание и методика преподавания»</b> <b>Организация и проведение спортивных соревнований по плаванию</b> Классификация спортивных соревнований по плаванию. Основные документы, необходимые для проведения соревнований. Программа соревнований и	2	1			5	Учебно-методический комплекс, мультимедиа	[1,5,9, 17]	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>V</b> <b>5.3</b>	участники. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей. Требования к месту проведения спортивных соревнований, спортивному оборудованию и инвентарю <b>Прикладное плавание</b> Определение, классификация и характеристика прикладного плавания. Спасательные средства и способы их применения. Техника прикладных способов плавания, ныряния и транспортировки. Приемы самоспасания. Схема спасания пострадавшего на воде. Организация спасательной службы		1				Учебно-методический комплекс, мультимедиа	[7,11, 18,21]	
<b>III</b> <b>3.7</b>	<b>Методика обучения плаванию</b> <b>Методика обучения технике плавания облегченными и спортивными способами, технике выполнения старта и поворота</b>	2				5			
<b>3.7.1</b>	Изучение техники облегченных способов плавания			2					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>III</b> <b>3.7</b>  <b>3.7.2</b>	<b>Методика обучения плаванию</b> <b>Методика обучения технике плавания облегченными и спортивными способами, технике выполнения старта и поворота</b> Изучение техники общего согласования движений в кроле на спине	2		2		5			
<b>III</b> <b>3.7</b>  <b>3.7.3</b>	<b>Методика обучения плаванию</b> <b>Методика обучения технике плавания облегченными и спортивными способами, технике выполнения старта и поворота</b> Изучение техники общего согласования движений в кроле на груди	2		2		5			
<b>V</b> <b>5.4</b>	<b>Прикладное плавание</b> Изучение техники прикладных способов плавания	2		2		5			
<b>V</b> <b>5.5</b>	<b>Прикладное плавание</b> Изучение техники ныряния в длину и глубину	2		2		5			
<b>V</b> <b>5.6</b>	<b>Прикладное плавание</b> Изучение техники транспортировки пострадавшего на воде. Контрольный норматив 400 м без учета времени	2		2		5			Практический норматив

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>V</b> <b>5.7</b>	<b>Прикладное плавание</b> Совершенствование приемов прикладного плавания. Контрольный норматив 50 м с учетом времени	2		2		5			Практический норматив
<b>IV</b> <b>4.8</b>	<b>Совершенствование плавательной подготовленности</b> Контрольный норматив ныряние в длину	2		2		5			Практический норматив
<b>IV</b> <b>4.9</b>	<b>Совершенствование плавательной подготовленности</b> Контрольный норматив транспортировка пострадавшего на воде	2		2		5			Практический норматив
<b>Итого: 94 часа</b>		<b>24</b>	<b>6</b>	<b>18</b>		<b>70</b>			

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Правила безопасного поведения на занятиях по плаванию.
2. Определение плавательной подготовленности студентов.
3. Методика начального обучения и ускоренный метод обучения плаванию.
4. Изучение техники облегченных способов плавания.
5. Изучение техники движений ногами и дыхания в спортивных способах плавания.
6. Изучение техники движений руками и дыхания в спортивных способах плавания.
7. Изучение техники общего согласования движений в спортивных способах плавания.
8. Совершенствование техники движений ногами и дыхания в спортивных способах плавания.
9. Совершенствование техники движений руками и дыхания в спортивных способах плавания.
10. Совершенствование техники общего согласования движений в спортивных способах плавания.
11. Изучение техники стартовых прыжков с тумбочки и из воды.
12. Совершенствование техники стартовых прыжков с тумбочки и из воды.
13. Изучение техники простых поворотов при плавании кролем на груди и на спине.
14. Игры и развлечения на воде.
15. Изучение техники плавания способом на боку.
16. Изучение техники плавания способом брасс на спине.
17. Изучение техники ныряния в длину и глубину.
18. Изучение техники основных способов транспортировки.
19. Изучение способов освобождения от захватов пострадавшего.
20. Совершенствование плавательной подготовленности.
21. Прием практических нормативов.
22. Методика составления плана-конспекта занятия по обучению плаванию. Составление плана-конспекта.
23. Проведение части или целого учебного занятия по методике начального обучения плаванию, обучения технике спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов.
24. Проведение студенческих спортивных соревнований.

### ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА СЕМИНАРСКИХ ЗАНЯТИЙ

1. Анализ техники спортивных способов плавания.
2. Методика обучения плаванию.

## МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Основные методы и технологии обучения, отвечающие цели и задачам учебной дисциплины:

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

- словесные: рассказ, беседа, объяснение, описание.
- наглядные: демонстрация, показ, иллюстрация.
- практические: метод упражнения, обучения и тренировки.

Методы стимулирования учебной деятельности включают две подгруппы: методы формирования познавательного интереса; методы стимулирования долга и ответственности в учении.

К методам формирования познавательного интереса относятся:

- содержание учебного материала (его актуальность);

К методам стимулирования долга и ответственности в учении относятся:

- убеждение в значимости учения (личной и общественной);
- предъявление учебных требований, поощрение и порицание в учении.

Методы контроля и самоконтроля.

Первая группа – методы устного контроля и самоконтроля. В ее состав входят: индивидуальный и фронтальный опрос, устные зачеты и экзамены.

Вторая группа – методы письменного контроля и самоконтроля. В ее состав входят: контрольные письменные работы, письменный самоконтроль.

К предметно ориентированным технологиям можно отнести следующее:

1. Технология полного усвоения знаний.

К личностно ориентированным технологиям можно отнести следующее:

1. Технология развивающего обучения.
2. Коммуникативные технологии (дискуссия, учебные дебаты).

## ДИАГНОСТИКА КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ

Учебным планом направления специальностей в качестве форм текущей аттестации студентов по учебной дисциплине «Плавание и методика преподавания» предусмотрены: зачет, экзамен. Десятибалльная шкала оценки представляет собой систему измерения учебных достижений студента, в которой отметка уровня знаний выражается последовательным рядом чисел «1», «2», «3», «4», «5», «6», «7», «8», «9», «10». При оценке знаний студентов отметками в баллах по десятибалльной шкале учитываются критерии оценки результатов учебной деятельности студентов в учреждениях высшего образования по десятибалльной шкале. Положительными являются отметки не ниже 4 (четыре) баллов. Отметки 1 (один), 2 (два), 3 (три) являются неудовлетворительными.

Результаты текущей аттестации студентов в форме зачета оцениваются отметками «зачтено», «не зачтено». Положительной является отметка «зачтено», отметка «не зачтено» является неудовлетворительной.

Для промежуточного контроля знаний и диагностики компетенций студентов используются: тесты, практические нормативы, оценка плана-конспекта учебного занятия, устный опрос.

## ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММНЫЕ ЗАЧЕТНЫЕ И ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### практический раздел

1. Демонстрация техники спортивных способов плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, стартов и поворотов на дистанции 50 м (на оценку).
2. Плавание без учета времени избранным способом плавания на дистанции до 800 м.
3. Плавание избранным способом на дистанции 50 м с учетом времени: 55 с для женщин и 50 с для мужчин.
4. Демонстрация техники ныряние в длину: 15 м женщины и 20 м мужчины.
5. Транспортировка пострадавшего на дистанции 50 м.
6. Выполнение на оценку трех тестов анализа техники спортивных способов плавания.
7. Проведение учебного занятия по обучению плаванию (на оценку).
8. Посещение не менее 75% объема учебных занятий по учебной дисциплине.
9. Положительные оценки по семинарским занятиям.

### теоретический раздел

1. Определение плавания как вида спорта.
2. Правила безопасности при занятиях плаванием.
3. Основные требования по подготовке мест занятий, спортивного оборудования и инвентаря, спортивной формы.
4. История развития плавания.
5. Особенности техники движений ногами в спортивных способах плавания.
6. Особенности техники движений руками в спортивных способах плавания.
7. Особенности техники дыхания в спортивных способах плавания.
8. Особенности техники согласования движений руками и дыхания в спортивных способах плавания.
9. Особенности техники общего согласования движений в спортивных способах плавания.
10. Методика начального обучения плаванию.
11. Методика ускоренного обучения плаванию.
12. Методы обучения плаванию.
13. Средства обучения плаванию.
14. Последовательность обучения технике спортивных способов плавания.

15. Ошибки в технике движений и причины их возникновения.
16. Особенности техники выполнения стартов и поворотов в спортивном плавании.
17. Методика обучения технике выполнения стартов и поворотов.
18. Общая характеристика прикладного плавания.
19. Особенности техники облегченных и прикладных способов плавания.
20. Особенности техники ныряния в длину и глубину. Правила безопасности при нырянии.
21. Особенности техники транспортировки пострадавшего в воде.
22. Особенности выполнения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца у лиц различного возраста.
23. Проведение спортивных соревнований по плаванию.
24. Состав судейской коллегии, права и обязанности судей.
25. Документация для проведения спортивных соревнований по плаванию.
26. Программа спортивных соревнований по плаванию.
27. Основные требования к месту проведения спортивных соревнований, спортивному оборудованию и инвентарю, спортивной форме.
28. Организация работы по обучению плаванию в учреждениях здравоохранения и образования.
29. Организация работы по обучению плаванию лиц различного возраста и степени подготовленности.
30. Задачи, решаемые в процессе обучения плаванию.
31. Методика составления плана-конспекта по обучению плаванию.

## ШКАЛА ОЦЕНКИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ

«10»	Выставляется за совершенную координацию техники стартового прыжка, спортивных способов плавания и поворотов, при условии демонстрации оптимальной амплитуды и траектории плавательных движений
«9»	Выставляется за безошибочную координацию техники стартового прыжка, спортивных способов плавания и поворотов, при условии незначительных погрешностей в амплитуде и траектории плавательных движений
«8»	Выставляется за эффективное согласование движений рук, ног и дыхания в спортивных способах плавания и технике стартового прыжка и поворотов при наличии 1–2 недостатков в технике отдельных элементов
«7»	Выставляется за правильное согласование движений рук, ног и дыхания в спортивных способах плавания и в технике стартового прыжка и поворотов, при наличии 1–2 мелких ошибок в технике способов плавания
«6»	Выставляется за правильное, в целом, согласование движений рук, ног и дыхания в спортивных способах плавания и в технике стартового прыжка и поворотов, при наличии 3–4 мелких ошибок в технике способов плавания
«5»	Выставляется за проплывание всеми способами в соответствии с правилами спортивных соревнований при наличии 1–2 средних ошибок в технике плавания
«4»	Выставляется за удовлетворительное владение техникой старта, поворотов и спортивных способов плавания, при наличии 3–4 средних или одной грубой ошибки в технике
«3»	Выставляется за выполнение, в целом, основных элементов техники старта, простых поворотов и спортивных способов плавания, при наличии 2–3 грубых ошибок в технике способов плавания
«2»	Выставляется за выполнение, в целом, основных элементов техники старта, поворотов и спортивных способов плавания, при наличии нескольких грубых ошибок в технике способов, нарушение требований правил спортивных соревнований
«1»	Выставляется за невыполнение в целом основных элементов техники старта, поворотов и спортивных способов плавания, сход с дистанции

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТА

Баллы	Показатели оценки
1 (один), не зачтено	Отсутствие приращения знаний и компетенций в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины
2 (два), не зачтено	Фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования; знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Плавание и методика преподавания»; неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины; наличие в ответе грубых, логических ошибок; пассивность на практических и семинарских занятиях; низкий уровень культуры исполнения заданий
3 (три), не зачтено	Недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Плавание и методика преподавания»; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками; слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины; пассивность на практических и семинарских занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий
4 (четыре), зачтено	Достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Плавание и методика преподавания»; использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач; умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи; умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку; работа под руководством преподавателя на практических и семинарских занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий
5 (пять),	Достаточные знания в объеме учебной программы учреждения

зачтено	<p>высшего образования по учебной дисциплине; использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Плавание и методика преподавания»; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях компетенциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий</p>
6 (шесть), зачтено	<p>Достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Плавание и методика преподавания»; использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложения ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач; способность самостоятельно применять типовые решения в рамках, учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
7 (семь), зачтено	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Плавание и методика преподавания»; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего</p>

	образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в основных теориях, компетенциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
8 (восемь), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Плавание и методика преподавания»; использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения; владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им аналитическую оценку; активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий
9 (девять), зачтено	Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Плавание и методика преподавания»; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложения ответа на вопросы; владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной

	<p>учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине; умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку; систематическая, активная самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>
<p>10 (десять), зачтено</p>	<p>Систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Плавание и методика преподавания», а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы; безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации; полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы по изучаемой учебной дисциплине; умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин; творческая самостоятельная работа на практических и семинарских занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий</p>

**ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ  
В ГРУППАХ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕНИЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ**

**Перечень вопросов к зачету  
для групп с ограничением физической нагрузки  
в зависимости от функционального состояния физиологических систем**

1. Цель, задачи и содержание учебной дисциплины «Плавание и методика преподавания» в группе с ограничением физической нагрузки.
2. Особенности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
3. Правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
4. Роль общеразвивающих упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.
5. Роль дыхательных упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения дыхательным упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.
6. Противопоказания в нагрузке и при выполнении упражнений в период обострения заболевания и в стадии ремиссии.
7. Упражнения циклического и ациклического характера в группе с ограничением физической нагрузки в зависимости от заболевания.
8. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с предметами в группе с ограничением физической нагрузки.
9. Контроль нагрузки при выполнении физических упражнений лицами, имеющими заболевание, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
10. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в парах, в группе с ограничением физической нагрузки.
11. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с отягощениями в группе с ограничением физической нагрузки.
12. Спортивные и подвижные игры в группе с ограничением физической нагрузки.
13. Методика развития и поддержания гибкости в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
14. Основные средства и методы, применяемые при ограничении физической нагрузки, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
15. Основные ограничения в физической нагрузке в зависимости от функционального состояния физиологических систем.

**Ограничение физической нагрузки  
в зависимости от функционального состояния физиологических систем**

1. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием кардиореспираторной системы.

### Показаны физические упражнения:

**Общеразвивающие упражнения** на воздухе, ходьба и бег в медленном и среднем темпах, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, гребля, плавание в сочетании с дыхательными упражнениями с учетом реакции сердца на нагрузку. Также показаны пешие прогулки, ближний туризм. По мере тренированности можно включать пробегание небольших отрезков с ускорениями, упражнения с предметами, в парах. В занятиях широко используется перемена положения тела, сочетание упражнений для туловища с упражнениями для конечностей, поднимание конечностей в положении лежа на спине для стимуляции венозного оттока крови, движения головой, упражнения для плечевого пояса с целью нормализации кровотока в сосудах головного мозга.

**Дыхательные упражнения:** *статические* (с ровным ритмичным дыханием, упражнения дыхания, изменение механизма дыхания и фаз дыхательного цикла, понижение уровня дыхания), *динамические* (в сочетании с упражнениями, облегчающими выполнение фаз или всего дыхательного цикла; обеспечивающими избирательное увеличение подвижности и вентиляции легких, способствующими восстановлению или увеличению подвижности ребер и диафрагмы, формирующими навыки рационального сочетания дыхания и движений). Растягивание мышц и связок. Упражнения на расслабление.

Студентам, имеющим миопию, показаны упражнения циклического, преимущественно аэробного характера, а также плавание (с исключением возможного раздражающего действия хлорсодержащих веществ на органы зрения), игры в настольный теннис, бадминтон.

**Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:** значительные длительные нагрузки циклического и ациклического характера, выполняемые с высокой интенсивностью; статические напряжения, связанные с задержкой дыхания; метание снарядов, длительное выполнение упражнений с высокой скоростью. С большими ограничениями используются упражнения с отягощениями, прыжки, резкие перемещения, многократные повторения однообразных упражнений, вызывающие утомление; маховые упражнения с максимальной амплитудой движения; упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, глубокими наклонами головы и туловища; подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. В зависимости от типа нервной деятельности противопоказаны упражнения, усиливающие и без того преобладающие процессы возбуждения или торможения.

При выполнении физических упражнений студентами, имеющими *близорукость*, должны быть исключены следующие задания: упражнения на бревне типа прыжков и соскоков, опорные прыжки через снаряды, кувырки и стойки вниз головой, упражнения на гимнастической стенке на высоте более двух метров, прыжки через скакалку, прыжки и подскоки с опорой на две ноги одновременно, а также упражнения, при выполнении которых возможны падения и резкие сотрясения тела.

Также противопоказаны упражнения со значительными мышечными напряжениями и интенсивностью, выполняемые на гимнастических снарядах или тренажерах.

2. Нагрузка лимитируется болевым синдромом (нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта, гепатобилиарная система):

**Показаны физические упражнения:**

для студентов, имеющих заболевания желудочно-кишечного тракта, рекомендуются общеразвивающие и общеукрепляющие упражнения с постепенно усложняющейся и повышающейся физической нагрузкой в различных исходных положениях (лежа на спине, боку, стоя на четвереньках, сидя и стоя). Через каждые 3–4 упражнения выполнять диафрагмальное дыхание. Упражнения с отягощениями предпочтительнее выполнять в положении лежа на спине или сидя, избегая чрезмерного напряжения мышц брюшной стенки и повышения внутрибрюшного давления. Полезны дозированная ходьба, бег в медленном и среднем темпах, лыжные прогулки, спортивные и подвижные игры средней интенсивности, плавание в теплой воде.

При нарушениях обмена веществ рекомендованы физические упражнения, способствующие воспитанию выносливости.

Студенты, имеющие заболевания мочеполовой системы могут выполнять нагрузки умеренной интенсивности и различной направленности предпочтительно циклического характера.

При хронических гинекологических заболеваниях полезны упражнения для брюшного пресса в положении лежа, упражнения, способствующие улучшению кровоснабжения органов малого таза.

**Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:** любые упражнения, выполняемые менее, чем через час после еды или на голодный желудок, а также упражнения, сопровождающиеся значительным натуживанием, задержкой дыхания, вызывающие сильное утомление. В начальном периоде занятий ограничиваются резкие движения (прыжки, бег на скорость, подскоки). С ограничениями используется исходное положение лежа на животе, в периоды обострений оно исключается полностью.

При хронических воспалительных заболеваниях почек ограничиваются упражнения с резкими поворотами, наклонами, скручиванием туловища, прыжки; не допускается переохлаждение организма, а в занятиях плаванием ограничивается пребывание в воде данных студентов до 15–20 мин. Наличие нефроптоза предполагает ограничение упражнений, способствующих еще большему опусканию почки: прыжков, длительного выполнения упражнений в вертикальном положении и др.

3. Нагрузка лимитируется функциональным состоянием опорно-двигательного аппарата. Упражнения, направленные на укрепление различных мышечных групп, увеличение подвижности поврежденных суставов, исправление осанки. Лучшие исходные положения те, при которых максимально разгружается позвоночник: лежа на спине, животе, стоя на четвереньках. Показаны упражнения с отягощениями в сочетании с

дыхательными и релаксационными в положении лежа. Студентам, имеющим деформации позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз), рекомендовано плавание способом брасс, ходьба на лыжах, гребля, игра в волейбол, упражнения у гимнастической стенки и с гимнастической палкой. Широко используются упражнения на координацию и равновесие.

***Противопоказаны в период обострения и выполняемые с ограничениями в стадии ремиссии:*** при сколиозе ограничивают упражнения с сопротивлением, которые могут способствовать сближению крайних точек дуги искривленного позвоночника; упражнения, выполняемые с чрезмерным напряжением. К упражнениям ограниченного и противопоказанного применения относятся также: круговые движения туловищем и тазом, скрестные движения руками спереди и ногами в упоре сидя сзади; скручивание туловища с наклоном вперед, назад и в стороны; скрестные шаги; попеременные движения ногами и руками. Ограничения в занятиях физическими упражнениями зависят от локализации и тяжести повреждения органов движения.

При наличии артрита нижних конечностей физические упражнения выполняются преимущественно в положении сидя и лежа, исключая исходные положения с опорой на больной сустав. Избегать чрезмерных напряжений.

Студентам, имеющим в анамнезе пояснично-крестцовый радикулит, остеохондроз, противопоказаны резкие движения, наклоны в безопорном положении.

**СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ****ОСНОВНАЯ**

1. Булгакова, Н. Ж. Спортивное плавание : учеб. для вузов физ. культуры / под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : ФОН, 1996. – 430 с.
2. Булгакова, Н. Ж. Познакомьтесь – плавание / Н. Ж. Булгакова. – М. : АСТ : Астрель, 2002. – 160 с.
3. Викулов, А. Д. Плавание : учеб. пособие для студентов вузов / А. Д. Викулов. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. – 367 с.
4. Дмитриев, Р. А. Плавание и безопасность на воде : пособие для инструкторов ОСВОДа / Р. А. Дмитриев ; Белорус. о-во спасания на водах (ОСВОД БССР). – Минск : Польша, 1972. – 48 с.
5. Зернов, В. И. Плавание : метод. пособие : практикум по разд. "Методика обучения" (700 упражнений для обучения навыку плавания) / В. И. Зернов, В. Г. Ярошевич ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь, Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения. – Минск : Промпечать, 1998. – 88 с.
6. Зернов, В. И. Технология изучения техники движений в спортивных способах плавания : лаб. работы : учеб. пособие / В. И. Зернов ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 3-е изд. – Минск : Веды, 2007. – 90 с.
7. Кардамонова, Н. Н. Плавание: лечение и спорт / Н. Н. Кардамонова. – Ростов н/Д : Феникс, 2001. – 320 с.
8. Каунсилмен, Д. Спортивное плавание : [пер. с англ.] / Д. Е. Каунсилмен. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 308 с.
9. Плавание : [учебник] / под ред. В. Н. Платонова ; [авт. коллектив: Т. М. Абсалямов и др.]. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 495 с.
10. Плавание : учеб. для пед. фак. ин-тов физ. культуры / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 288 с.
11. Плавание : учебник / Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : ИНФРА-М, 2017. – 288 с.
12. Спортивное плавание: путь к успеху : в 2 кн. : [пер. с англ.]. / под общ. ред. В. Н. Платонова. – М. : Советский спорт, 2012. – Кн. 1. – 480 с.
13. Спортивное плавание: путь к успеху : в 2 кн. : [пер. с англ.]. / под общ. ред. В. Н. Платонова. – Киев : Олимпийская литература, 2012. – Кн. 2. – 543 с.
14. Степанова, М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов [Электронный ресурс] : учеб. пособие / М. В. Степанова ; Оренбург. гос. ун-т. - Оренбург : ОГУ, 2017. - 136 с.
15. Техника спортивного плавания. Правила соревнования : учеб.-метод. пособие / В. И. Зернов [и др.] ; Междунар. гуманитар.-эконом. ин-т, Белорус. гос. Акад. физ. культуры. – Минск : Веды, 2003. – 176 с.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

16. Водные виды спорта : учеб. для студентов вузов / под ред. Н. Ж. Булгакова [и др.] ; [под ред. Н. Ж. Булгаковой]. – М. : Академия, 2005. – 432 с.
17. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учеб. пособие / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка. – 2-е изд., испр. – М. : Академия, 2005. – 384 с.
18. Чеснова, Е. Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учеб.-метод. пособие / Е. Л. Чеснова. – М. : Директ-Медиа, 2013. – 226 с.
19. Зернов, В. И. Прикладное плавание и 160 соревновательно-игровых упражнений в воде. Правила, обеспечивающие безопасность жизни людей в бассейнах и открытых водоемах : метод. пособие / В. И. Зернов, Т. В. Зернова ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь. – Минск : [б. и.], 2001. – 124 с.
20. Зернов, В. И. Практикум для изучения техники движений в спортивных способах плавания / В. И. Зернов ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – 4-е изд., перераб. и доп. – Минск : БГУФК, 2010. – 51 с.
21. Плавание : учеб. для вузов / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой ; [авт. коллектив: В. З. Афанасьев и др.]. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
22. Булгакова, Н. Ж. Плавание для вузов : учеб. для вузов / Н. Ж. Булгакова ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
23. Плавание : учеб. для вузов / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
24. Булгакова, Н. Ж. Плавание / Н. Ж. Булгакова. – М. : Астрель : АСТ, 2005. – 157 с.
25. Кодекс Республики Беларусь об образовании : с изм. и доп. по сост. на 12 марта 2012 г. – Минск : НЦПИ РБ, 2012. – 400 с.
26. О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 4 янв. 2014 г., № 125-З : принят Палатой представителей 5 дек. 2013 г. : одобр. Советом Респ. 19 дек. 2013 г. : ред. от 9 янв. 2018 г. // КонсультантПлюс. Беларусь / ООО «ЮрСпектр», Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2019.