**2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2.1 Для заочной формы получения образования**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования разделов, модулейдисциплин, тем и форм текущей,промежуточной аттестации | **Количество часов 36** | **Этап** | **Кафедра** |
| Всего | Распределение по вида занятий |
| Аудиторные занятия | Самостоятельная работа |
| Лекции | Практические занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Раздел 1.**Теоретические основы Плавания** | **4-й** | Кафедра психологии и физического воспитания |
| 1.1 | Содержание учебной дисциплины. Правила техники безопасности на занятиях. Характеристика плавания как вида спорта. | 2 | — | **—** | 2 |
| 1.2 | Плавание в системе физического воспитания. Урок как основная форма проведения занятий по плаванию | 2 | — | — | 2 |
| Раздел 2. **Техника спортивных способов плавания** |
| 2.1 | Общая характеристика техники спортивных способов плавания | 2 | 2 | — | — |
| 2.2 | Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине | 2 | — | 2 | — |
| 2.3 | Техника плавания способом брасс, баттерфляй | 2 | — | — | 2 |
| 2.4 | Техника выполнения стартов и поворотов | 2 | — | 2 | — |
| ***Итого на 4-м этапе*** | ***12*** | ***2*** | ***4*** | ***6*** |
| **Раздел 3.Методика обучения технике спортивных способов плавания** | **5-й** |
| 3.1 | Основные средства обучения | 2 | 2 | — | — |
| 3.2 | Методика начального обучения плаванию | 2 | — | 2 | 2 |
| 3.3 | Методика обучения спортивным способам плавания | 2 | — | 4 | — |
| **Раздел 4 Прикладное плавание** |
| 4.1 | Способы и виды прикладного плавания | 2 | — | 2 | 2 |
| 4.2 | Методика и приёмы спасания вплавь | 2 | — | 2 | — |
| 4.3 | Оказание первой помощи при утоплении | 2 | — | 2 | 2 |
| **Раздел 5. Организация и проведение соревнований по плаванию**  |
| 5.1 | Классификация соревнований, положение о соревнованиях | 2 | — | — | 2 |
| 5.2 | Состав судейской коллегии | 2 | — | — | 2 |
| ***Итого на 5-м этапе*** | ***24*** | ***2*** | ***12*** | ***10*** |
| **Всего** | **36** | **4** | **16** | **16** |
| Форма текущей аттестации | **Контрольная работа** | **4-й** |
| Форма промежуточной аттестацииФорма проведения — письменная | **экзамен** | **5-й** |

**4. ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СЛУШАТЕЛЕЙ**

**ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименования разделов, модулейдисциплин, тем | Вопросы темы | Кол-вочасов | Форма контроля СРС | Перечень необходимых учебных изданий  |
| 1 | Тема 1.1 Содержание учебной дисциплины. Правила техники безопасности на занятиях. Характеристика плавания как вида спорта. | 1. Содержание учебной дисциплины «Плавание и методика преподавания». Цель и задачи дисциплины. Краткая характеристика основных разделов и тем учебной дисциплины. Зачетные требования. 2.Требования техники безопасности на занятиях по плаванию. Правила внутреннего распорядка работы бассейна. Дистанции в программе соревнований по плаванию. 3.Плавание в программе Олимпийских игр. Выдающиеся пловцы | 2 | Тестирование в онлайн режиме | основные [1], [2], [11].Дополнительные [1]. |
| 2 | Тема 1.2 Плавание в системе физического воспитания. Урок как основная форма проведения занятий по плаванию | 1. Последовательность решения задач по обучению плаванию в учреждениях образования и здравоохранения. 2. Задачи процесса обучения, время и формы проведения занятий, средства и методы обучения, принципы комплектования учебных групп, оборудование и инвентарь, применяемые в процессе обучения.3.Урок как основная форма организации занятий по обучению плаванию. Задачи и содержание каждой из частей урока. | 2 | основные [3], [13].Дополнительные [5]. |
| 3 | Тема 2.3 Техника плавания способом брасс, баттерфляй | 1. Характеристика способа брасс. 2.Положение тела, движение ногами, движения рук3. Общая характеристика способа баттерфляй. 4.Движение ногами, движения рук, использование двухударного слитного согласования движений руками и ногами с дыханием. | 2 | основные [4], [6], [12].Дополнительные [2], [3]. |
| 4 | Тема 3.2 Методика начального обучения плаванию | 1.Составление плана-конспекта занятия по начальному обучению плаванию. 2.Характеристика методов обучения: неспецифических (словесный и наглядный) и специфических (целостного, раздельного и целостно-раздельного разучивания). | 2 | основные [1], [2], [5].Дополнительные [2], [3]. |
| 5 | Тема 4.1 Способы и виды прикладного плавания | 1.Переправы вброд и вплавь, плавание в одежде, ныряние, спасание утопающих. 2.Техника ныряния в длину и глубину. Плавание в усложненных условиях. | 2 | основные [2], [8], [10].Дополнительные [3], [4]. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Тема 4.3 Оказание первой помощи при утоплении | 1.Методика выполнения искусственного дыхания у лиц различного возраста2.Методика выполнения непрямого массажа сердца у лиц различного возраста | 2 | Тестирование в онлайн режиме | основные [2], [3], [13].Дополнительные [2], [4]. |
| 7 | Тема 5.1 Классификация соревнований, положение о соревнованиях | 1. Программа соревнований (способы плавания и дистанции). Правила проведения соревнования по плаванию. 2.Основные требования к прохождению дистанции, согласно правилам соревнований. 3.Правила выполнения старта (основные команды, действия стартера и пловца). 4.Классификация, характер и масштаб соревнований по плаванию. 5.Основные документы, применяемые при проведении соревнований по плаванию: спортивный календарь, положение о соревнованиях, заявки, карточка участника. | 2 | основные [7], [9], [13].Дополнительные [1], [3]. |
| 8 | Тема 5.2 Состав судейской коллегии | 1. Состав судейской коллегии на соревнованиях различного ранга. 2.Функциональные права и обязанности судей. 3.Схема распределения судейской коллегии при проведении соревнований. 4.Оборудование места проведения соревнований.  | 2 | основные [7], [9], [13].Дополнительные [1], [3]. |
| Итого | 16 |  |  |

**5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ СЛУШАТЕЛЕЙ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ.**

**ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**Тема 2.2 Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине**

**Практическое занятие (2 ч.)**

**Задания:**

1. Общая характеристика способа кроль на груди (положение тела, движение ногами: попеременное, удар стопой вниз, движение стопой вверх, движения руками: захват, подтягивание, отталкивание – рабочие фазы, выход из воды, пронос, вход в воду).
2. Характеристика способа кроль на спине (положение тела, движение ногами: попеременное, удар стопой вверх, движение стопой вниз, работа рук)

**Тема 2.2 Техника выполнения стартов и поворотов**

**Практическое занятие (2 ч.)**

**Задания:**

1. Фазы стартов. Характеристика старта из воды, с тумбочки. Команды, подаваемые стартёром.
2. Классификация поворотов. Фазы поворотов. Особенности выполнения поворота «маятником», «сальто».

**Тема3.2Методика начального обучения плаванию**

**Практическое занятие (2 ч.)**

**Задания:**

1. Задачи, решаемые в процессе начального обучения плаванию. Группы упражнений для освоения с водой, их направленность и последовательность проведения.
2. Организация и методика проведения занятий по начальному обучению плаванию. Требования к месту проведения занятий, необходимый инвентарь.
3. Принципы, лежащие в основе обучения плаванию.

**Тема 3.3 Методика обучения спортивным способам плавания**

**Практическое занятие (4 ч.)**

**Задания:**

1. Задачи обучения технике спортивных способов плавания. Последовательность изучения спортивных способов плавания.
2. Методическая последовательность изучения отдельного элемента техники. Причины возникновения ошибок в технике плавания.
3. Методика проведения имитационных упражнений по обучению технике спортивных способов плавания.
4. Составление плана-конспекта урока по обучению технике спортивных способов плавания. Самостоятельное проведение занятия по обучению технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов.
5. Основные ошибки в технике спортивных способов плавания и способы их устранения.

**Тема 4.1 Способы и виды прикладного плавания**

**Практическое занятие (2 ч.)**

**Задания:**

1. Определение, классификация и характеристика разделов прикладного плавания.
2. Техника прикладных способов плавания.

**Тема 4.2 Методика и приёмы спасания вплавь**

**Практическое занятие (2 ч.)**

**Задания:**

1. Организация спасательной службы: спасательные станции и посты. Характеристика спасательных средств и способы их применения.
2. Общая схема спасания терпящих бедствие на воде. Оказание помощи утопающему вплавь, провалившемуся под лед.
3. Приемы освобождения от захватов пострадавшего. Правила и способы транспортировки пострадавшего к берегу вплавь.

**Тема 4.3 Оказание первой помощи при утоплении**

**Практическое занятие (2 ч.)**

**Задания:**

1. Характеристика видов утопления.
2. Синяя и белая асфиксия.
3. Особенности первой доврачебной помощи при утоплении.

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮДиректор институтаповышения квалификации и переподготовки БарГУ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.С.Лундышев«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. |

**МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ СЛУШАТЕЛЕЙ**

**по дисциплине**

**«**ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

для специальности переподготовки

9-09-1012-01 Оздоровительная физическая культура

**Контрольная работа**

1. Составить развернутый план конспект учебно-тренировочного занятия (на выбор: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй).
2. Составить положение о проведении соревнований по плаванию (на выбор: вид спортивного плавания и контингент участников).

Рассмотрены и рекомендованы к утверждению кафедрой психологии и физического воспитания

Протокол № 17 от «20» февраля 2024 г.

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮДиректор институтаповышения квалификации и переподготовки БарГУ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.С.Лундышев«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. |

**МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ СЛУШАТЕЛЕЙ**

**по дисциплине**

**«**ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

для специальности переподготовки

9-09-1012-01 Оздоровительная физическая культура

**Вопросы к экзамену**

1. Основные правила техники безопасности на занятиях по плаванию в бассейне.
2. Терминология в плавании («угол атаки», «цикл движений», «шаг пловца», «темп» и т.д.).
3. Содержание и особенности построения конспекта по плаванию.
4. Плавание в программе средней школы. Плавание в детском саду.
5. Плавание в ВУЗе.
6. Анализ техники и методика выполнения старта из воды, с тумбочки.
7. Дыхание в спортивных способах плавания.
8. Сравнительный анализ техники движений ног в спортивных способах плавания.
9. Сравнительный анализ техники движений рук в спортивных способах плавания.
10. Анализ техники и методика обучения технике повороту «сальто».
11. Анализ техники и методика обучения поворота «маятником».
12. Анализ техники движения рук в спортивном способе плавания кроль на груди, кроль на спине.
13. Анализ техники движения рук в спортивном способе плавания брасс.
14. Анализ техники движения рук в спортивном способе плавания баттерфляй.
15. Анализ техники общего согласования движений в спортивном способе плавания кроль на груди.
16. Анализ техники общего согласования движений в спортивном способе плавания кроль на спине.
17. Анализ техники общего согласования движений в спортивном способе плавания брасс
18. Анализ техники общего согласования движений в спортивном способе плавания брасс.
19. Основные средства обучению плаванию.
20. Этапы обучения плаванию.
21. Характеристика групп упражнений для ознакомления с водой (последовательность изучения, задачи).
22. Классификация и причины ошибок в технике плавания.
23. Методика начального обучения навыку плавания.
24. Правила и способы исправления ошибок в плавании.
25. Методика и последовательность обучения технике спортивных способов плавания.
26. Методика обучения технике движения ног в спортивных способах плавания кроль на груди и кроль на спине.
27. Методика обучения технике движения ног в спортивном способе плавания брасс.
28. Методика обучения технике движения ног в спортивном способе плавания баттерфляй.
29. Методика обучения технике движения рук в спортивном способе плавания кроль на спине.
30. Методика обучения общему согласованию движений в способе плавания кроль на груди.
31. Методика обучения общему согласованию движения в спортивном способе плавания брасс.
32. Классификация и краткая характеристика прикладного плавания.
33. Анализ техники прикладных способов плавания. Виды и техника ныряния.
34. Утопление (виды и особенности). Мероприятия по оказанию помощи при утоплении.
35. Искусственная вентиляция легких (искусственное дыхание). Непрямой массаж сердца при остановке кровообращения.
36. Анализ техники ныряния в длину. Правила безопасности при нырянии
37. Спасательные средства и правила их применения. Схема спасения тонущего и основные способы транспортировки пострадавшего
38. Переправы вплавь и вброд.
39. Обязанности и состав судейской коллегии на соревнованиях. Организация работы по подготовке и проведению соревнований
40. Виды соревнований. Основные документы соревнований по плаванию.

Рассмотрены и рекомендованы к утверждению кафедрой психологии и физического воспитания

Протокол № 17 от «20» февраля 2024 г.

**6. ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМЫХ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ**

* 1. **Нормативные правовые акты**
1. \*Кодекс Республики Беларусь об образовании, 13 янв. 2011 г., № 243-3 // Нац. реестр правовых актов Респ. Беларусь — 2011 — № 13. — 2/1795 с изм. от 14.01.2022 № 154-З.
2. \*О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Республики Беларусь от 14 янв. 2014 № 125-3 // Национальный правовой интернет-портал Респ. Беларусь. — Режим доступа: pravo. by.
3. \*Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь утв. Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь № 16 от 02.06.2014 // Национальный правовой интернет-портал Респ. Беларусь. — Режим доступа: pravo. by.
4. \*Государственная программа «Образование и молодежная политика» на 2021–2025 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Республики Беларусь от 29.01.2021 № 57 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 04.02.2021, 5/48744.
5. \*Концепция развития педагогического образования в Республике Беларусь на 2021—2025 годы [Электронный ресурс] : Приказ Министра образования Республики Беларусь от 13.05.2021 № 366.
6. \*Программа непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи на 2021-2025 гг. [Электронный ресурс] : Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 31.12.2020 № 312.
7. \*Государственная программа «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Республики Беларусь от 29.01.2021 № 54 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 28.01.2023, 5/51298.
8. \*Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь : утв. 31.08.2018 № 60 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. — 24.05.2019.
9. \*Об утверждении Положения о порядке проведения на территории Республики Беларусь спортивных мероприятий, формирования состава участников спортивных мероприятий, их направления на спортивные мероприятия и материального обеспечения [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Республики Беларусь от 19.09.2014 № 902 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. — 2018. — 8/29060.
10. \*Об установлении перечня медицинских противопоказаний к занятию видами спорта и признании утратившим силу постановления Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 27 мая 2011 г. № 47 [Электронный ресурс] : постановление Министерства здравоохранения Респ. Беларусь от 05.10.2018 № 69 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. — 2018. — 8/33532.

**1.2. Перечень основных учебных изданий**

1. *Булгакова, Н. Ж.* Плавание / Н. Ж. Булгакова. — М.: АСТ; Астрель, 2005. — 157 с.
2. *Булгакова, Н. Ж.* Плавание : учебник для академического бакалаврита / Н. Ж. Булгакова. — М.: Юрайт, 2018. — 344 с.
3. *Викулов, А. Д.* Плавание: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Д. Викулов. — М.: ВЛАДОС — ПРЕСС, 2004. — 367 с.
4. *Зернов, В. И.* История развития занятий водными видами физической культуры и спорта в мире и Беларуси : пособие / В. И. Зернов ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2016. — 181 с.
5. *Зернов, В. И.* Плавание для всех. 1000 упражнений для плавания : учеб.-метод. пособие / В. И. Зернов ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. — Минск : БГУФК, 2013. — 276 с.
6. *Зернов, В. И.* Технология изучения техники движений в спортивных способах плавания: лабораторные работы / В. И. Зернов. — 3-е изд. — Минск: ВЕДЫ, 2007. — 90 с.
7. *Зернов, В. И.*Техника спортивного плавания: правила соревнований / В. И. Зернов [и др.]; — Минск: ВЕДЫ, 2003. — 176 с.
8. *Зернов, В. И.* Тренажерные устройства в физической подготовке пловцов на суше: пособие / В. И. Зернов; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. — Минск : БГУФК, 2018. – 203 с.
9. *Каратаев, О. Р.* Плавательные бассейны. Проектирование, строительство, оборудование и эксплуатация : монография / О. Р. Каратаев, И. Е. Евграфов ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Казан. нац. исследоват. технолог. ун-т. — Казань : КНИТУ, 2016. – 176 с.
10. *Кардамонова, Н. Н.* Плавание: лечение и спорт / Н. Н. Кардамонова. — Р-н-Д : Феникс, 2001. — 320 с.
11. \**Ковалевич, Е. С.* Плавание и методика преподавания.[Электронный ресурс] : электрон. учебно-метод. комплекс для студентов специальности 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям) / М-во образования Респ. Беларусь, Баранович. гос. ун-т; сост. : Е. С. Ковалевич, О.А. Карпович, Д.Н. Коховец — Барановичи : РИГ БарГУ, 2021 — № 2772126939 от 21.11.2021.
12. *Литвинов, А.А.* Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / А. А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко. — М. : Академия, 2014. – 267 с.
13. *Платонов, В. Н.* Плавание : учеб. / В. Н. Платонов [и др.]; под общ. ред. В. Н. Платонова. — Киев : Олимпийская литература, 2000. — 295 с.

**1.3. Перечень дополнительных учебных изданий**

1. *Абсалямов, Т. М.* Многолетняя подготовка пловца и ее индивидуализация / Т. М. Абсалямов, Т. С. Тимакова — М. : Физкультура и спорт, 1985. — 144 с.
2. *Булгакова, Н. Ж.* Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — М .: Академия, 2005. — 432 с.
3. *Железняк, Ю. Д.* Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк [и др.]; под общ. ред. Ю. Д. Железняка. — М.: Академия, 2002. — 384 с.
4. *Зернов, В. И.* Прикладное плавание и 160 соревновательно-игровых упражнений в воде / В. И. Зернов, Т. В. Зернова. — Минск : Белполиграф, 2001. — 124 с.
5. *Зернов, В. И.* Практикум для изучения движений в спортивных способах плавания / В. И. Зернов; 3-е изд. — Минск : ВЕДЫ, 2007. — 48 с.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\*Здесь и далее библиотека университета