

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

_____ И.И. Готовцев

_____ 2022 г.

Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Учебный план 49.03.01 ФК ОФО 1 курс.plx
Направление 49.03.01 Физическая культура

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **5 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	180	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		экзамены 4
аудиторные занятия	64	зачеты 3
самостоятельная работа	79,8	
часов на контроль	33,7	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
	Неделя		16 3/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	15	15	17	17	32	32
Практические	15	15	17	17	32	32
Контактная работа на промежуточную аттестацию	0,2	0,2	2,3	2,3	2,5	2,5
Итого ауд.	30	30	34	34	64	64
Контактная работа	30,2	30,2	36,3	36,3	66,5	66,5
Сам. работа	41,8	41,8	38	38	79,8	79,8
Часы на контроль			33,7	33,7	33,7	33,7
Итого	72	72	108	108	180	180

Программу составил(и):

МС РФ, Доцент, Сабарайкин Ньургун Михайлович _____

Рецензент(ы):

Рабочая программа дисциплины

Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 16.10.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 15.04.2022 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

спортивной подготовки и национальных видов спорта

Протокол от _____ 2022 г. № ____

Срок действия программы: 2022-2026 уч.г.

Зав. кафедрой Алексеев Василий Николаевич

Председатель НМС УГН(С)

_____ 2022 г.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С) Коркин Е.В.

__ _____ 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от __ _____ 2023 г. № __
Зав. кафедрой Алексеев Василий Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ _____ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от __ _____ 2024 г. № __
Зав. кафедрой Алексеев Василий Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ _____ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от __ _____ 2025 г. № __
Зав. кафедрой Алексеев Василий Николаевич

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ _____ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры **спортивной подготовки и национальных видов спорта**

Протокол от __ _____ 2026 г. № __
Зав. кафедрой Алексеев Василий Николаевич

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	1. Создать представление о теоретических основах использования базовых видов (плавания) физкультурно-спортивной деятельности в процессе обучения и как фактора обеспечения здоровья, об организационных и нормативных основах соревновательной деятельности.
1.2	2. Овладеть технологиями планирования и проведения занятий и спортивно-массовых мероприятий для осуществления профессиональной образовательной и рекреационной деятельности.
1.3	3. Формирование у студентов профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для учебной, методической, организационной и судейской деятельности в системе физической культуры и спорта.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	
2.1.2	Физическая культура и спорт
2.1.3	Техника безопасности на тренировках
2.1.4	Техника безопасности на уроках ФК
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Теория и методика физической культуры
2.2.2	Теория и методика избранного вида спорта
2.2.3	Физическая культура и спорт

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	недостаточно хорошо знает основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели
Уровень 2	хорошо знает методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта и ИВС
Уровень 3	отлично знает основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования
Уметь:	
Уровень 1	недостаточно хорошо умеет самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности
Уровень 2	хорошо умеет планировать отдельные занятия и циклы занятий по физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности
Уровень 3	очень хорошо умеет определять и учитывать величину нагрузки на занятиях
Владеть:	
Уровень 1	недостаточно хорошо владеет планирования и проведения занятий по обучению технике базовых видов спорта
Уровень 2	хорошо владеет техникой основных двигательных действий базовых видов спорта и ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов
Уровень 3	отлично владеет самоконтроля и анализа своего физического состояния, физической подготовленности

ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
Знать:	
Уровень 1	не полностью знает организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения
Уровень 2	знает организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; морфологические особенности занимающихся физической культурой

	различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения
Уровень 3	в полном объеме знает организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения
Уметь:	
Уровень 1	не полностью умеет дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по плаванию с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей плавания
Уровень 2	умеет дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по плаванию с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей плавания
Уровень 3	в полном объеме умеет дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по плаванию с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей плавания
Владеть:	
Уровень 1	не полностью владеет опытом использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; планирования мероприятия активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации; составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ
Уровень 2	владеет опытом использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; планирования мероприятия активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации; составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ
Уровень 3	в полном объеме владеет опытом использования анатомической терминологии, адекватно отражающей морфофункциональные характеристики занимающихся, виды их двигательной деятельности; планирования мероприятия активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации; составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ
ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	
Знать:	
Уровень 1	не полностью знает методики развития физических качеств средствами плавания; методики обучения способам плавания; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием
Уровень 2	знает методики развития физических качеств средствами плавания; методики обучения способам плавания; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием
Уровень 3	в полном объеме знает методики развития физических качеств средствами плавания; методики обучения способам плавания; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием
Уметь:	
Уровень 1	не полностью умеет использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой с использованием средств плавания
Уровень 2	умеет использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой с использованием средств плавания
Уровень 3	в полном объеме умеет использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем на занятиях физической культурой с использованием средств плавания

Владеть:	
Уровень 1	не полностью владеет опытом техники способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов
Уровень 2	владеет опытом техники способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов
Уровень 3	в полном объеме владеет опытом техники способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1 Знать:	
3.1.1	ПК-1 А/01.4 Обладать навыками планирования занятия по физическому воспитанию, тренировочного занятия с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных и психофизических особенностей группы
3.1.2	С/04.5 Содержание и соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
3.1.3	Проводить самостоятельно занятия по физическому воспитанию, тренировочные занятия, в том числе обучать в рамках утвержденных программ и методик физического воспитания навыкам и технике выполнения упражнений
3.1.4	Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки, основные виды подготовки в спорте
3.1.5	Педагогические средства восстановления, рациональное сочетание нагрузки и отдыха, своевременная коррекция тренировочных программ с учётом реального состояния работоспособности спортсмена, оптимальное сочетание средств и методов тренировки
3.2 Уметь:	
3.2.1	ПК-1 А/01.4 Методики физического воспитания, обучения плаванию
3.2.2	С/04.5 Использовать методы календарного планирования
3.2.3	Методики физического воспитания, обучения плаванию и спортивным играм
3.2.4	Использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности обучающихся
3.2.5	Разрабатывать программу тренировки на одно занятие, недельный и месячный циклы для спортсменов разного возраста, пола, спортивной квалификации
3.2.6	Определять функциональное состояние спортсменов
3.3 Владеть:	
3.3.1	ПК-1 А/01.4 Обеспечение безопасности занимающихся при проведении физических и спортивных занятий
3.3.2	С/04.5 Календарно-тематическое планирование и составление расписания занятий по реализации программ тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) в соответствии с локальными актами, целями и задачами физкультурноспортивной организации
3.3.3	Составление расписания проведения занятий по физическому воспитанию, тренировочного занятия по утвержденным программам и методикам физического воспитания с учетом возрастного состава группы
3.3.4	Организация прохождения обучающимися контрольных процедур с целью выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных образовательными программами
3.3.5	Учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки
3.3.6	Использование в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний с учётом специфики вида спорта

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте пакт.	Примечание
	Раздел 1. Возникновение, развитие и современное состояние плавания						
1.1	Плавание на Олимпийских играх, чемпионатах мира, Европы /Лек/	3	1	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	

1.2	Современное состояние плавания /Лек/	3	2	ОПК-1 ОПК -3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
Раздел 2. Классификация и терминология							
2.1	Характеристика дисциплины «Плавание» /Пр/	3	2	ОПК-1 ОПК -3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
2.2	Классификация и терминология /Ср/	3	6	ОПК-1 ОПК -3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
2.3	Спортивное плавание, водные виды спорта /Лек/	3	2	ОПК-1 ОПК -3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
2.4	История возникновения плавания /Пр/	3	2	ОПК-1 ОПК -3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
Раздел 3. Техника и методика обучения спортивным способам плавания, стартам и поворотам							
3.1	Основы техники плавания. Понятие техники плавания /Ср/	3	6	ОПК-1 ОПК -3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	

3.2	Физические свойства воды. Равновесие тела в воде /Лек/	3	2	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.3	Гидростатическое давление. Сопротивление движению тел, виды сопротивления. /Пр/	3	2	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.4	Кинематические характеристики движений. Динамические характеристики движений /Ср/	3	8	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.5	Техника спортивных способов плавания стартам и поворотам. Техника плавания кролем на груди. Общая характеристика способа. Положение тела и движение ногами. Движение руками и дыхание. Общее согласование движений /Лек/	3	2	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.6	Техника плавания кролем на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и движение ногами Движение руками и дыхание. Общее согласование движений /Пр/	3	3	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.7	Элементы движений пловцов. Фазовый состав техники плавания /Ср/	3	6	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	

3.8	Техника плавания брассом на груди. Общая характеристика способа. Положение тела и движение ногами Движение руками и дыхание. Общее согласование движений /Лек/	3	2	ОПК-1 ОПК -3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.9	Техника плавания дельфином. Общая характеристика способа. Положение тела и движение ногами Движение руками и дыхание. Общее согласование движений /Пр/	3	2	ОПК-1 ОПК -3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.10	Классификация и техника стартов. Старты с тумбочки. Старт из воды /Ср/	3	8	ОПК-1 ОПК -3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.11	Классификация и техника поворотов. Повороты при плавании вольным стилем. Повороты при плавании кролем на спине. Поворот при плавании брассом. Поворот при плавании дельфином /Лек/	3	2	ОПК-1 ОПК -3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.12	Обучение спортивным способам плавания стартам и поворотам /Пр/	3	2	ОПК-1 ОПК -3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.13	Упражнения для изучения техники плавания кролем на спине «на суше» и «на воде». Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди «на суше» и «на воде» /Ср/	3	7,8	ОПК-1 ОПК -3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	

3.14	Упражнения для изучения техники плавания способом брасс «на суше» и «на воде» Упражнения для изучения техники плавания способом дельфин «на суше» и «на воде». /Лек/	3	2	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.15	Упражнения для изучения техники стартов с тумбочки «на суше» и «на воде». Упражнения для изучения техники старта из воды «на суше» и «на воде». Упражнения для изучения техники поворотов «на суше» и «на воде». /Пр/	3	2	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.16	/КрАт/	3	0,2	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
Раздел 4. Техника и методика обучения прикладному плаванию							
4.1	Общая характеристика прикладного плавания Техника прикладных способов плавания и ныряния Техника плавания брассом на спине. Общая характеристика способа. Положение тела и движение ногами Движение руками и дыхание. Общее согласование движений /Лек/	4	2	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
4.2	Техника плавания способом на боку. Общая характеристика способа. Положение тела и движение ногами Движение руками и дыхание. Общее согласование движений. Техника ныряния в длину и в глубину /Пр/	4	2	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	

4.3	Преодоление водных преград. Спасение тонущих. Способы транспортировки. Спасательные средства и их применение. Оказание доврачебной помощи пострадавшему на воде Обучение прикладному плаванию. Упражнения для изучения техники плавания на боку «на суше» и «на воде». Упражнения для изучения техники плавания брассом на спине «на суше» и «на воде». Обучение нырянию /Ср/	4	10	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
Раздел 5. Организация и проведение занятий по плаванию в образовательных учреждениях							
5.1	Типовая схема обучения. Последовательность обучения плаванию /Лек/	4	3	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
5.2	Методика обучения плаванию. Структура, задачи и содержание урока по плаванию /Пр/	4	2	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
5.3	Подбор и дозировка упражнений. Урок по плаванию (структура, задачи и содержание). Составление конспекта урока /Ср/	4	10	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
5.4	Проведение урока по плаванию. Организация и проведение занятий по плаванию в образовательных учреждениях различного уровня /Пр/	4	2	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
Раздел 6. Обеспечение техники безопасности на занятиях плаванием							

6.1	Правила поведения на воде и требования к технике безопасности на занятиях плаванием /Лек/	4	4	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
Раздел 7. Организация и проведение соревнований по плаванию.							
7.1	Правила соревнований по плаванию. /Ср/	4	10	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
7.2	Подготовка места проведения соревнований по плаванию /Лек/	4	4	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
7.3	Основные документы. Состав судейской коллегии /Пр/	4	2	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
Раздел 8. Использование плавания в рекреационной деятельности							
8.1	Плавание как средство рекреации. Воздействие плавания на организм занимающихся /Лек/	4	4	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
8.2	Задачи и средства рекреации. Формы рекреационных занятий /Пр/	4	3	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	

8.3	Характеристика рекреационных программ /Ср/	4	8	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
8.4	Особенности организации и проведения рекреационных занятий с различным контингентом занимающихся. /Пр/	4	3	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
8.5	Организация и проведение водных праздников /Пр/	4	3	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
8.6	/КрАт/	4	2,3	ОПК-1 ОПК-3 УК-7	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.7 Л1.8Л2.1 Л2.2 Л2.3Л3.1 Л3.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Вопросы к зачету

1. Содержание учебного предмета «Плавание»
2. История возникновения плавания
3. Плавание на Олимпийских играх
4. Современное состояние плавания
5. Понятие техники плавания. Физические свойства воды
6. Равновесие тела в воде
7. Гидростатическое давление
8. Сопротивление движению тел. Виды сопротивления
9. Кинематические характеристики движений
10. Динамические характеристики движений
11. Элементы движений пловцов. Фазовый состав техники плавания.
12. Техника движений ногами при плавании кролем на спине
13. Техника движений руками при плавании кролем на спине
14. Техника общего согласований движений при плавании кролем на спине
15. Техника движений ногами при плавании кролем на груди
16. Техника движений руками при плавании кролем на груди
17. Техника общего согласований движений при плавании кролем на груди
18. Техника движений ногами при плавании способом брасс на груди
19. Техника движений руками при плавании способом брасс на груди
20. Техника общего согласований движений при плавании способом брасс на груди
21. Техника движений ногами при плавании способом дельфин
22. Техника движений руками при плавании способом дельфин

23. Техника общего согласований движений при плавании способом дельфин
 24. Техника выполнения старта с тумбочки
 25. Техника выполнения старта из воды
 26. Классификация поворотов в плавании
 27. Техника поворотов при плавании вольным стилем
 28. Техника поворотов при плавании кролем на спине
 29. Техника поворотов при плавании брассом
 30. Техника поворотов при плавании дельфином
- Вопросы к экзамену
1. Методика обучения технике движений ногами при плавании кролем на спине.
 2. Методика обучения технике движений руками при плавании кролем на спине.
 3. Методика обучения технике общего согласований движений при плавании кролем на спине.
 4. Методика обучения технике старта при плавании кролем на спине.
 5. Методика обучения технике поворота при плавании кролем на спине.
 6. Методика обучения технике движений ногами при плавании кролем на груди.
 7. Методика обучения технике движений руками при плавании кролем на груди.
 8. Методика обучения технике общего согласований движений при плавании кролем на груди.
 9. Методика обучения технике движений ногами при плавании брассом на груди.
 10. Методика обучения технике движений руками при плавании брассом на груди.
 11. Методика обучения технике общего согласования движений при плавании брассом на груди.
 12. Методика обучения старту с тумбочки в различных способах плавания.
 13. Методика обучения старту из воды.
 14. Методика обучения технике поворота при плавании кролем на груди.
 15. Методика обучения технике поворота при плавании кролем на спине.
 16. Методика обучения технике поворота при плавании брассом на груди.
 17. Методика обучения технике движений ногами при плавании дельфином.
 18. Методика обучения технике движений руками при плавании дельфином.
 19. Методика обучения технике общего согласования движений при плавании дельфином.
 20. Подготовительные упражнения по освоению с водой.
 21. Игры и развлечения на воде.
 22. Прикладное плавание (цель, задачи, содержание).
 23. Техника плавания способом брасс на спине.
 24. Техника плавания способом на боку.
 25. Методика обучения технике плавания брассом на спине.
 26. Методика обучения технике плавания способом на боку.
 27. Техника ныряния в глубину.
 28. Техника ныряния в длину.
 29. Приемы транспортировки пострадавшего на воде.
 30. Способы и приемы освобождения от захватов в воде .
 31. Общая характеристика способов и приемов оказания доврачебной помощи пострадавшему на воде.
 32. Техника безопасности на занятиях по плаванию
 33. Содержание конспекта урока по плаванию.
 34. Основные требования к организации и проведению занятий по плаванию в условиях стационарных бассейнов и открытых водоемов.
 35. Правила соревнований по плаванию.
 36. Организация и проведение соревнований по плаванию.
 37. Цель, задачи и содержание рекреационного плавания.
 38. Влияние плавания на организм занимающихся.
 39. Организация и проведение рекреационных занятий с различным контингентом занимающихся.
 40. Организация и проведение водных праздников.

5.2. Темы письменных работ

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА ПИСЬМЕННЫХ РАБОТ

по разделу «Возникновение, развитие и современное состояние плавания»

1. История возникновения и развития плавания.
2. Первые школы плавания в России.
3. Состояние плавания в России в 1917-1941 г.г.
4. Плавание в годы Великой Отечественной войны.
5. Развитие плавания в послевоенный период в СССР.
6. Плавание в России в конце XX – начале XXI века.
7. История возникновения и развития спортивных способов плавания.
8. История возникновения и развития прыжков в воду.
9. История возникновения и развития синхронного плавания.
10. История возникновения и развития водного поло.
11. История возникновения и развития подводного спорта.
12. Плавание на Олимпийских играх.

по разделу «Техника плавания и методика обучения»

1. Основы техники плавания
2. Техника плавания кролем на груди.
3. Техника плавания кролем на спине.
4. Техника плавания брассом.
5. Техника плавания дельфином.
6. Техника стартов.
7. Техника поворотов
8. Методика обучения технике плавания кролем на груди
9. Методика обучения технике плавания кролем на спине.
10. Методика обучения технике плавания брассом.
11. Методика обучения технике плавания дельфином.
12. Методика обучения технике стартов.
13. Методика обучения технике поворотов.

по разделу «Использование плавания в рекреационной деятельности»

1. Плавание в системе физического воспитания.
2. Игры и развлечение на воде.
3. Влияние плавания на организм занимающихся
4. Плавание как средство рекреации.
5. Задачи и средства рекреации.
6. Оздоровительное и кондиционное плавание.
7. Формы рекреационных занятий плаванием.
8. Характеристика программ аквафитнеса.
9. Особенности организации и проведения рекреационных занятий по плаванию с женщинами.
10. Особенности организации и проведения рекреационных занятий по плаванию с мужчинами.
11. Особенности организации и проведения рекреационных занятий по плаванию с детьми.
12. Организация и проведение водных праздников.

5.3. Фонд оценочных средств

Темы заданий

для проведения занятия по плаванию

1. Обучение технике движений ногами при плавании кролем на спине.
2. Обучение технике движений рукам при плавании кролем на спине.
3. Обучение технике согласования движений при плавании кролем на спине.
4. Обучение технике движений ногами при плавании кролем на груди.
5. Обучение технике движений рукам при плавании кролем на груди.
6. Обучение технике согласования движений при плавании кролем на.
7. Обучение технике движений ногами при плавании брассом.
8. Обучение технике движений рукам при плавании брассом.
9. Обучение технике согласования движений при плавании брассом.
10. Обучение технике движений ногами при плавании дельфином.
11. Обучение технике движений рукам при плавании дельфином.
12. Обучение технике согласования движений при плавании дельфином.
13. Обучение технике стартов.
14. Обучение технике поворотов.
15. Обучение технике движений ногами при плавании брассом на спине.
16. Обучение технике движений рукам при плавании брассом на спине.
17. Обучение технике согласования движений при плавании брассом на спине.
18. Обучение технике движений ногами при плавании на боку.
19. Обучение технике движений рукам при плавании на боку.
20. Обучение технике согласования движений при плавании на боку.
21. Упражнения по освоению с водой.
22. Совершенствование техники плавания.

ТЕСТЫ перечень контрольных вопросов по предмету

«Теория и методика обучения базовым видам спорта плавания »)

1. Какой из способ плавания не является спортивным?
 - 1) кроль на груди
 - 2) баттерфляй
 - 3) брасс на спине
 - 4) кроль на спине
2. Какая из сил возникает только при движении пловца?
 - 1) архимедова
 - 2) сила тяжести
 - 3) подъемная
3. Какое из физических свойств воды оказывает наибольшее влияние на плавучесть?
 - 1) температура

- 2) плотность
 - 3) теплопроводность
 4. К какому виду плавания относится умение преодолевать водные преграды и спасать утопающих? 1) к прикладному
 - 2) к спортивному
 - 3) к игровому
 - 4) к подводному
 5. В чем основное различие техники плавания кроля на груди и кроля на спине?
 - 1) положение тела
 - 2) положение тела и работа ног
 - 3) положение тела и работа рук
 6. К какому одному способу плавания относят следующие повороты. открытый, закрытый, маятник?
 - 1) брас
 - 2) кроль на груди
 - 3) кроль на спине
 - 4) баттерфляй
 7. Каким спортивным способом плавания производится старт из воды?
 - 1) кроль на груди
 - 2) брасс
 - 3) кроль на спине
 - 4) баттерфляй
 8. Под каким углом вхождение пловца в воду наиболее эффективно при старте?
 - 1) 90
 - 2) 60
 - 3) 45
 - 4) 30 и меньше
 9. К каким видам спорта относится плавание?
 - 1) циклическим
 - 2) ациклическим
 10. Последовательность и доступность относится к
 - 1) средствам тренировки
 - 2) методам тренировки
 - 3) принципам тренировки
- ТЕСТЫ перечень контрольных вопросов по предмету
«Теория и методика обучения базовым видам спорта плавания »)

1. Какой из примеров позволяет пловцу длительное время находится под водой при нырянии?
- 1) гипервентиляция легких
- 2) изменение положения тела
- 3) психологический настрой
2. Плавательное упражнение является тренировки.
- 1) средством
- 2) принципом
- 2) методом
3. В каком из методов тренировки особая роль отводится ограничению длительности отдыха между рабочими отрезками".
- 1) равномерный
- 2) интервальный
- 3) повторный
4. Какой метод обучения используется в плавании?
- 1) целостно-конструктивный
- 2) расчленено - конструктивный
5. С отработки какого элемента техники начинается обучение плаванию
- 1) работа ног
- 2) дыхание
- 3) работа рук
6. При каком плавании тело пловца неподвижно?
- 1) при статистическом
- 2) при динамическом
7. Какая фаза работы ног является рабочей при плавании брассом?
- 1) отталкивание
- 2) подтягивание
- 3) скольжение
8. Какой из способов спортивного плавания является самым медленным?
- 1) баттерфляй
- 2) кроль на спине
- 3) брасс
- 4) кроль на груди

<p>9. Какой из методов обучения относится описание техники?</p> <p>1) практический 2) наглядный 3) словесный</p> <p>10. Какой из поворотов в способе кроль на груди является самым быстрым?</p> <p>1) открытый 2) кувырок (сальто) 3) закрытый 4) маятник</p>
5.4. Перечень видов оценочных средств
<p>1. Устный опрос 2. Конспект 3. Тестирование 4. Подготовка к практическим работам 5. Подготовка к зачету, к экзамену</p>

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Чертов Н. В.	Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание): Учебное пособие	Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012
Л1.2	Максимова М. Н.	Теория и методика синхронного плавания: Учебник	Москва: Издательство «Спорт», 2017
Л1.3	Махов С. Ю.	Плавание: Учебно-методическое пособие	Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016
Л1.4	Казызаева А. С., Галеева О. Б., Жукова Е. С., Бакшеев М. Д.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: Учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016
Л1.5		Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. №41	Саратов: Вузовское образование, 2019
Л1.6		Спортивное плавание v922: Учебник для вузов физической культуры	М.: ФОН, 1996
Л1.7	Викулов А.Д.	Плавание v922: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений	М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004
Л1.8	Литвинов А.А., Козлов А.В., Ивченко Е.В.	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание.: учебник	М.: "Академия", 2014

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Степанова М. В.	Плавание в системе физического воспитания студентов вузов: Учебное пособие	Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017
Л2.2	Куршев А. В., Зенуков И. А., Гейко Г. Д., Хайруллин А. Г., Антонов В. А., Софронова Е. М., Хуснутдинова Р. Г., Халилова А. Ф., Насырова Г. Х., Ахметвалеева Э. Т., Мамяшева Н. Н., Финогентова Л. А.	Система физической подготовки студентов вузовской и допризывной молодежи. Преодоление препятствий, плавание, ускоренное передвижение и легкая атлетика: Учебное пособие	Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2017
Л2.3		Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание v922: Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений	М.: Изд. центр Академия, 2005

6.1.3. Методические разработки			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
ЛЗ.1	Петрова Н. Л., Баранов В. А.	Плавание. Начальное обучение с видеокурсом	Москва: Человек, 2013
ЛЗ.2	Карась Т. Ю.	Теоретико-методические основы оздоровительного плавания: Учебное пособие	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"			
Э1	http://do.chgfkis.ru/		
Э2	www.swimming.ru		
Э3	www.lesgaft.spb.ru		
Э4	www.sportrussia.ru		
Э5	www.infosport.ru		
6.3.1 Перечень программного обеспечения			
6.3.1.1	ЭО moodle		
6.3.1.2	Windows 8		
6.3.1.3	Microsoft Office 2010		
6.3.1.4	Windows 8.1		
6.3.1.5	Windows 10		
6.3.1.6	yandex		
6.3.1.7	opera		
6.3.2 Перечень информационных справочных систем			
6.3.2.1	Электронно-библиотечная система		
6.3.2.2	электронная библиотека ЧГИФКИС		
6.3.2.3	Глоссарий.Ru		
6.3.2.4	Поиск книг в электронных библиотеках		
6.3.2.5	Все для студента		

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Кабинет №212	Учебная лаборатория		Учебная аудитория для занятий лекционного типа, семинарского типа, для групповых консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации (доска,

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Спортивный зал	спортивный объект		Манеж (1938,4 кв.м): беговая дорожка, 2 игровых площадок; зал борцовский (615,1 кв.м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (147,5 кв.м.)

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Манеж	спортивный объект		Манеж (1938,4 кв.м): беговая дорожка, 2 игровых площадок; зал борцовский (615,1 кв.м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (147,5 кв.м.)

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Настоящая программа предусматривает освоение учебного материала по основным разделам ТМОБВС, с которыми студент столкнется в будущей практической профессиональной работе. Эти виды деятельности выражаются через конкретные темы (разделы) учебного материала.

Содержание разделов программы предусматривает освоение учебного материала от репродуктивного уровня к адаптивному и моделирующему, то есть к уровню творческого применения знаний и умений в различных профессиональных ситуациях и его пополнению за счёт самостоятельного получения информации.

Изучение программного материала по основным разделам дисциплины нацелено на приобретение будущими

выпускниками ВУЗа по направлению «Физическая культура» с квалификацией «бакалавр» ряда отмеченными компетенциями:

УК-8 Способностью создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, в том числе при возникновении чрезвычайных ситуаций

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

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

ПК-1 Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

ПК-3 Способен использовать в процессе спортивной подготовки средства и методы профилактики травматизма и заболеваний, организовывать восстановительные мероприятия с учетом специфики вида спорта, возраста и пола обучающихся, в том числе с применением методик спортивного массажа.

Самостоятельная работа студентов (СР) направлена на углубление и закрепление знаний, а также развитие практических умений и заключается в:

- работе с лекционным материалом, поиске и анализе литературы и электронных источников информации по заданной теме;
- выполнении домашних заданий;
- изучении тем, вынесенных на самостоятельную проработку,
- изучении теоретического материала при подготовке к практическим занятиям,
- подготовке к экзамену.

При подготовке комплексов упражнений, соревнований для детей и взрослых придерживаться следующих принципов:

- доступности, позволяющей использовать преимущество физических упражнений (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному), стимулирующей активность и двигательную деятельность обучающегося;
- учета возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, т.е. в соответствии с возможностями занимающихся, особенностями их возраста, пола, с учётом развития физических качеств, функционального состояния;
- систематичности и постепенности, т.е. непрерывность, регулярность и планомерность процесса для формирования прочного навыка;
- комплексности – предполагающей использование движений для укрепления опорнодвигательного аппарата.
- сознательной активности, стимулирующей формирование устойчивого интереса обучающегося, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- разнообразия, позволяющего не только повышать моторную плотность занятий, но и при использовании нестандартного оборудования стимулировать интерес и активность обучающегося;
- новизны, позволяющей найти для обучаемого те движения, которые бы отвечали его способностям, его одарённости, а так же целенаправленное выполнение корректирующих упражнений.

При всех формах самостоятельной работы студент может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях, в соответствии с графиком консультаций. Студент может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Консультация – активная форма учебной деятельности в педвузе. Консультацию предваряет самостоятельное изучение студентом литературы по определенной теме. Качество консультации зависит от степени подготовки студентов и остроты поставленных перед преподавателем вопросов.

Для работы на практических занятиях, самостоятельной работы во внеаудиторное время, а также для подготовки к экзамену рекомендуется использовать методические рекомендации к практическим занятиям. Предлагаемые методические рекомендации адресованы студентам, изучающим дисциплину «Теория и методика плавания», обучающимся как по рейтинговой, так и по традиционной системе контроля качества знаний.

Данные методические рекомендации содержат учебно-методический материал для проведения практических занятий. Ряд тем и вопросов курса отведены для самостоятельной проработки студентами. При этом у лектора появляется возможность расширить круг изучаемых проблем, дать на самостоятельную проработку новые интересные вопросы. Студент должен разобраться в рекомендуемой литературе и письменно изложить кратко и доступно для себя основное содержание материала. Преподаватель проверяет качество усвоения самостоятельно проработанных вопросов на практических занятиях, контрольных работах и во время экзамена.