

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФИЛИАЛ КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА  
В Г. СЛАВЯНСКЕ-НА-КУБАНИ**

Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической  
культуры

**Л.И. Мекшун**

**Теория и методика плавания**

**Учебно-методические рекомендации  
для студентов 1 курса бакалавриата, обучающихся  
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование  
(профиль подготовки – физическая культура)  
очной формы обучения**

Славянск-на-Кубани  
Филиал Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани  
2018



## Оглавление

1 Цели и задачи изучения дисциплины.....	4
2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.....	4
3. Структура и содержание дисциплины.....	5
4. Этапы формирования компетенций.....	13
5. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и.....	17
промежуточной аттестации.....	17
5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания, знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций.....	24
7. Учебно-методическое и информационное.....	26
обеспечение дисциплины.....	26

## **1 Цели и задачи изучения дисциплины**

## **1 Цели и задачи изучения дисциплины**

### **Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Теория и методика плавания» является формирование целостного представления о значимости плавания, как одного из средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности:

- формирование систематизированных знаний в области теории и методики плавания,
- формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной деятельности бакалавра в качестве инструктора, тренера и преподавателя физического воспитания.
- формирование профессионально значимых качеств личности будущих бакалавров в сфере физической культуры.

### **Задачи дисциплины:**

1. Изучение дисциплины «Теория и методика плавания» направлена на формирование у студентов компетенции ПК-1: готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов, ОК-5: способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия. В соответствие с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

1. Формирование системы знаний о закономерностях, принципах и методах воспитательного процесса в сфере физической культуры и спорта.
2. Формирование системы знаний и умений, необходимых для освоения техники, тактики и методики преподавания плавания;
3. Формирование педагогических навыков в организации и проведении соревнований по плаванию.
4. Ознакомление с основами организации учебно-воспитательной и тренировочной работы, массовых физкультурно-оздоровительных занятий.
5. Обеспечение условий для активизации познавательной деятельности студентов и формирования у них физической культуры личности, на основе повышения уровня образованности в сфере физической культуры и спорта.
6. Стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых компетенций.

### **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Теория и методика плавания» относится к вариативной части основной образовательной программы.

Для освоения дисциплины «Теория и методика плавания» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Теория и методика физической культуры», «Педагогика физической культуры», «Биомеханика», «Анатомия». Знания, полученные в процессе освоения данной дисциплины, необходимы для освоения студентами профильных дисциплин, теории и методики физического

воспитания, а также для прохождения практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности.

## 2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование профессиональной компетенции ПК-1: готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов, ОК-5: способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.

№ п. п.	Индекс компет енции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ПК-1	готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов.	требования– Федерального образовательного стандарта; содержание учебного– предмета: «Физическая культура» (раздел плавание); принципы и методы– разработки рабочей программы, учебной дисциплины «Теория и методика плавания» на основе примерных образовательных программ; историю возникновения– и развития плавания; теоретические– основы, методiku и средства обучения плаванию;	применять принципы и методы разработки– рабочей программы по физической культуре на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение; оценивать– эффективность используемых средств и методов обучения на занятиях по плаванию; – анализировать технику и тактику двигательных действий, уровень физической подготовленности занимающихся.	навыками разработки и реализации программы по физической культуре на основе общеобразовательной программы; методами и организацией комплексного (внешнего и индивидуального) контроля при занятиях плаванием; техникой и тактикой плавания; навыками организации и проведения соревнований по плаванию.

			– нормы и правила безопасности при организации и проведения занятий по плаванию.		
2	ОК-5	способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия	- содержание работы в команде, толерантно воспринимая социальные, культурные и личностные различия; - социально-психологические характеристики команды - приемы межкультурной коммуникации и толерантного общения с представителями других культур	- определять социально-психологические особенности формирования команды в образовательной организации; - организовывать образовательный процесс, учитывая и толерантно воспринимая социо-культурные и личностные различия; - оценивать эффективность собственной педагогической деятельности, совершенствует профессионально личностные качества	- содержанием работы в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия; - приемами межкультурной коммуникации и толерантного общения с представителям и других культур; - приемами работы в команде

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
1	Введение в предмет	Плавание как учебный предмет, определение и содержание. Классификация плавания: массовое, спортивное, прикладное, нормативное, оздоровительное, лечебное, игры и развлечения. Виды спорта, в которые входит плавание. Характерные особенности плавания как вида	У,Т

		<p>спорта: выполнение движений в воде, полное погружения тела в воду, безопорное горизонтальное положение тела, цикличность движений, создание условий для продвижения тела.</p> <p>Место и значение плавания в системе физического воспитания. Плавание в Единой Всероссийской спортивной классификации. Плавание в детских дошкольных учреждениях, общеобразовательной и профессиональной школах, летних оздоровительных лагерях, средних и высших учебных заведениях.</p>	
2	Исторический обзор развития плавания	<p>Возникновение плавания, плавание в различные исторические периоды развития общества. Основные этапы развития плавания в дореволюционной России: создание учебных групп и школ, средства и методы обучения плаванию, первые учебные пособия. Шуваловская школа плавания и её значение в развитии плавания в России. Зарождение спортивного плавания: первые официальные соревнования. Развитие плавания в СССР. Создание институтов физической культуры, формирование учебной дисциплины «Плавание». Разработка системы обучения и тренировки. Комплексный метод обучения плаванию, его влияние на развитие методики обучения.</p> <p>Обзор основных научно-исследовательских работ по технике плавания, методике обучения и спортивной тренировке.</p> <p>Развитие детского и юношеского плавательного спорта: открытие первых ДЮСШ плавания .</p> <p>Современное состояние плавательного спорта в мире и России. Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы и участие в них российских спортсменов. Факторы, обеспечивающие высокий уровень развития спортивного плавания.</p>	У,Т
3	Научно-теоретические основы техники плавания	<p>Понятие о технике плавания. Основные факторы, определяющие технику плавания. Свойства воды.</p> <p>Статическое плавание. Закон Архимеда. Действие сил на плавающее тело. Плаучесть тела. Положение тела при статическом плавании. Равновесие тела в воде, центр тяжести и центр плавучести. Вертикальная и горизонтальная устойчивость тела и её влияние на технику плавания. Динамическое плавание. Силы, действующие на плывущее тело. Сопротивления, возникающие при динамическом плавании. Подъемная сила при динамическом плавании.</p>	У,Т

		<p>Факторы, обуславливающие возникновение подъёмной силы. Сила тяги. Взаимодействие гребущих поверхностей с водой. Обоснование винтообразного косонаправленного гребка. Факторы, влияющие на формирование техники спортивного плавания.</p>	
4	<p>Основы техники спортивного плавания</p>	<p>Техника спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин, комплексное плавание. Общая характеристика и особенности каждого способа: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание; формирование техники в зависимости от индивидуальных особенностей пловца, вариативность техники и обуславливающие ее причины. Фазовая структура техники. Взаимосвязь и взаимообусловленность элементов техники в цикле движения каждого способа плавания, специфика и вариативность их согласований. Темп, ритм и шаг пловца, их взаимозависимость и наиболее эффективное индивидуальное сочетание. Анализ техники и пути её индивидуального совершенствования. Техника стартовых прыжков с тумбочки и из воды Фазовая структура техники прыжков, её анализ: пути совершенствования техники. Техника поворотов при плавании разными способами, их классификация и специфика выполнения. Поворот «маятником», его фазовая структура. Анализ техники поворотов и пути ее совершенствования.</p>	У,Т
5	<p>Основы обучения и тренировки</p>	<p>Обучение и тренировка как единый педагогический процесс: определение, задачи, содержание, структура, принципы, требования. Последовательность обучения, ознакомление с движениями, опробование и изучение, совершенствование навыка. Основные средства обучения плаванию. Подвижные игры в воде как средство обучения плаванию. Задачи, классификация, правила проведения игр. Требования к проведению игр.</p> <p>Методы обучения плаванию: наглядные, словесные, практические. Изучение движения в воде в целом и по частям. Выбор метода в зависимости от условий проведения занятий, возраста и подготовленности обучаемых. Урок плавания: задачи, структура, продолжительность. Организационное обеспечение учебного процесса в связи с условиями проведения занятий.</p> <p>Многолетняя подготовка пловца как основа достижения высоких спортивных результатов. Этапы подготовки: предварительный, начальной спортивной специализации, углубленной</p>	У,Т



		тренировки в избранном виде спорта, спортивной специализации. Виды подготовки пловца: физическая, теоретическая, техническая и тактическая подготовка.	
--	--	--	--

*Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование.*

### **Практические занятия**

*Практические занятия не предусмотрены учебным планом.*

### **Лабораторные занятия.**

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
1	<b>Общеразвивающие упражнения, их классификация</b>	Упражнения без предметов типа зарядки. Упражнения специальной направленности: с преимущественным воздействием на группы мышц, принимающих основную нагрузку при плавании различными способами, по большим амплитудам и траекториям, имитирующим траекторию гребковых движений, с определённым положением кисти. Упражнения на снарядах (индивидуальные, парные): на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке. Развитие координации движений, физических качеств, функциональной подготовленности с уточнением специальной направленности, увеличением темпа и дозировки	Т, ПР
2	<b>Подготовительные упражнения</b>	Упражнения, имитирующие траекторию гребковых движений с заданным в соответствии с техникой плавания положением кисти и стопы. Положение стоп ног в технике различных способов плавания-носки вместе, пятки врозь (кроль, дельфин); пятки вместе, носки в стороны и на себя (брасс). Имитация исходных положений, характерных для упражнений в воде, - руки вверх, вытянуться, тело прямое (скольжение), плотная группировка - «поплавок» и т.д. Упражнения на суше для ознакомления с техникой ныряний. Упражнения на суше для ознакомления со спецификой плавания на боку.	Т, ПР
3	<b>Специальные упражнения</b>	Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, подвижности суставов с учётом техники способа плавания.	Т, ПР

		Учебная практика студентов по этому разделу. Упражнения для развития и совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Упражнения для групп мышц, принимающих основную нагрузку при плавании различными способами. Тренажёрная подготовка.	
4	<b>Упражнения для изучения и совершенствования техники спортивного плавания</b>	Последовательное освоение подготовительных упражнений для освоения техники плавания на суше. Упражнения для совершенствования техники на тренажерах и на гибкость в различных суставах.	Т,ПР
5	<b>Упражнения для дыхания</b>	Ознакомление со спецификой дыхания. Варианты дыхания - непрерывное и «взрывное». Имитация задержка дыхания при погружениях. Имитационные упражнения: выдох в воду медленно и быстро, приседая и погружаясь с головой. Признаки правильного выдоха в воду. Задержка дыхания с фиксированием времени.	Т,ПР
6	<b>Средства и методы обучения в плавании</b>	Средства: общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, игры и водные праздники. Методы: словесные, наглядные, практические.	Т,ПР
7	<b>Скольжение</b>	Скольжение - имитация в положении лежа на груди. Скольжение – имитация лежа на спине со сведёнными и разведёнными руками и ногами. Повороты на бок, на спину, на грудь. Лежа на гимнастических матах скольжение с многократным одновременным и попеременным сведением рук и ног; то же, но удерживая кисть наклонно и меняя положение стоп - носки вместе, пятки врозь, и наоборот.	Т,ПР
8	<b>Устный анализ техники ныряния в глубину и длину</b>	Демонстрация техники на суше ныряний. Подготовительные упражнения для ознакомления с формой движений под водой. Специальные упражнения до и после старта: упражнения, облегчающие длительную задержку дыхания. Имитация техники погружений в воду: из опорного и без опорного положений, погружение ногами вниз и головой вперёд.	Т,ПР
9	<b>Основы прикладного плавания</b>	Спасение тонущих, последовательность действий при спасении. Спасательные средства и их применение. Оказание первой помощи при утоплении.	Т,ПР
10	<b>Освоение спортивных</b>	Подготовительные упражнения для освоения спортивных способов плавания.	Т,ПР

	<b>способов плавания</b>	<p>Упражнения на суше. Ознакомление с формой гребковых движений всех способов плавания в игровой и соревновательной формах.</p> <p>Имитация на гимнастической скамейке скольжения на груди с последующими движениями рук – руки через стороны прямые до бёдер, вниз прямые до бёдер, согнутые (меняя угол сгибания при гребке); гребок руками в форме песочных часов, высокое положение локтя.</p> <p>Техника гребковых и подготовительных движений.</p>	
11	<b>Спортивный способ плавания - кроль на груди</b>	<p>Упражнения на суше. Характеристика техники спортивного способа плавания. Демонстрация техники.</p> <p>Гребковые и подготовительные движения руками и ногами в цикле- выполнение лежа на гимнастической скамейке и стоя у стены. Фазовая структура техники гребка: вход руки , захват, подтягивание, отталкивание, выход.</p> <p>Упражнения для ознакомления с формой движений (имитационные) рук и ног.</p> <p>Определение и устранение технических ошибок.</p>	Т,ПР
12	<b>Спортивный способ плавания - кроль на спине</b>	<p>Упражнения на суше. Характеристика техники спортивного способа плавания. Демонстрация техники.</p> <p>Гребковые и подготовительные движения руками и ногами в цикле - выполнение лежа на гимнастической скамейке и стоя у стены. Фазовая структура техники гребка: вход руки, захват, подтягивание, отталкивание, выход.</p> <p>Упражнения для ознакомления с формой движений (имитационные) рук и ног.</p> <p>Определение и устранение технических ошибок.</p> <p>Контрольное тестирование.</p>	Т,ПР
13	<b>Спортивный способ плавания – баттерфляй</b>	<p>Упражнения на суше. Характеристика техники спортивного способа плавания. Демонстрация техники.</p> <p>Гребковые и подготовительные движения руками и ногами в цикле - выполнение лежа на гимнастической скамейке и стоя у стены. Фазовая структура техники гребка: вход руки, захват, подтягивание, отталкивание, выход.</p> <p>Упражнения для ознакомления с формой движений (имитационные) рук и ног.</p> <p>Определение и устранение технических ошибок</p>	Т,ПР
14	<b>Спортивный способ плавания – брасс</b>	<p>Упражнения на суше. Характеристика техники спортивного способа плавания. Демонстрация техники.</p> <p>Гребковые и подготовительные движения руками и ногами в цикле - выполнение лежа на</p>	Т,ПР

		гимнастической скамейке и стоя у стены. Фазовая структура техники гребка: вход, захват, подтягивание, отталкивание, вынос рук в перед. Упражнения для ознакомления с формой движений (имитационные) рук и ног. Определение и устранение технических ошибок	
15	<b>Спортивный способ - комплексное плавание</b>	Последовательность проплывания всеми способами, техника поворотов. Гребковые и подготовительные движения руками и ногами в цикле - выполнение лежа на гимнастической скамейке и стоя у стены. Фазовая структура техники гребка: вход руки, захват, подтягивание, отталкивание, выход. Упражнения для ознакомления с формой движений (имитационные) рук и ног. Определение и устранение технических ошибок	Т,ПР
16	<b>Эстафетное плавание</b>	Виды эстафет, дистанции, правила смены этапов. Основные ошибки и пути их устранения. Значение и учёт индивидуальных особенностей в технике плавания.	Т,ПР
17	<b>Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию.</b>	Выбор и подготовка места для проведения занятий, правила безопасности на воде, организация занятий по плаванию, методика построения урока, подготовка и проведение соревнований по плаванию, документация.	Т,ПР
18	<b>Плавание на боку</b>	Упражнения на суше. Демонстрация техники плавания на боку. Специфика движений в соответствии с основным назначением данного способа – транспортировка пострадавшего. Упражнения для ознакомления с формой движений. Упражнения для изучения движений ногами и согласования движений нижней руки с движениями ног и дыханием. Особенности выполнения поворотов.	Т,ПР
19	<b>Стартовые прыжки</b>	Упражнения на суше. Характеристика и значение стартовых прыжков. Демонстрация стартовых прыжков с гимнастической скамейки. Подготовительные упражнения для ознакомления с техникой стартовых прыжков: раздельное и целостное изучение. Стартовые прыжки с тумбочки по правилам соревнований. Основные ошибки и пути их устранения. Прыжки и имитация погружения в воду. Прыжки вверх на обеих ногах, отталкиваясь всей стопой, пятками, без наклона; то же, продвигаясь вперёд, удерживая руки произвольно и в заданных положениях; то же, имитируя	Т,ПР

		погружение в воду с головой с задержкой дыхания. Спады в воду - упражнения на гимнастических матах.	
20	<b>Повороты в спортивном плавании</b>	Упражнения на суше. Классификация поворотов и их общее техническая характеристика, сходство и различие поворотов в способах плавания на груди. Значение в условиях соревнований. Фазовая структура: касание стенки рукой (руками) – группировка и вращение – толчок – скольжение – начало плавательных движений и выход на дистанцию. Техника и правила выполнения поворотов в различных способах плавания. « Базовый» поворот «маятником». Подготовительные упражнения для изучения поворотов, развития гибкости и ловкости. Контрольное тестирование.	Т,ПР

Примечание: Т – тестирование, ПР – практическая работа

#### 4. Этапы формирования компетенций (1 семестр)

№ п.п .	Раздел дисциплины, темы	Виды работ		Индекс компетенции	Состав компетенции
		аудиторная	СР		
1	Введение в предмет, исторический обзор развития плавания	ЛК	Проработка теоретического материала. Подготовка к устному или письменному опросу	ПК-1, ОК-5	<b>Знать:</b> – педагогическое значение плавания в системе физического воспитания;– значение плавания для гармоничного развития личности ; – историю возникновения и развития плавания; -классификацию плавания: - характерные особенности плавания как вида спорта; - плавание в детских дошкольных учреждениях, общеобразовательной и профессиональной школах, летних оздоровительных лагерях, средних и высших учебных заведениях; - исторические периоды развития; - содержание работы в команде, толерантно воспринимая социальные, культурные и личностные различия

		ЛЗ	Лабораторная работа	ПК-1	<p><b>Уметь:</b> формулировать конкретные задачи преподавания плавания в учреждениях системы среднего общего полного образования с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>Владеть:</b> навыками применения терминологии в процессе занятий, общения с учащимися и приводить примеры из истории развития плавания.</p>
2	Научно-теоретические основы техники плавания	ЛЖ	Проработка теоретического материала. Подготовка к устному или письменному опросу	ПК-1, ОК-5	<p><b>Знать:</b> понятие о технике плавания. Основные факторы, определяющие технику плавания. Свойства воды. Статическое плавание. Действие сил на плавающее тело. Плаучесть тела. Положение тела при статическом плавании. Динамическое плавание. Факторы, влияющие на формирование техники спортивного плавания. Содержание работы в команде, толерантно воспринимая социальные, культурные и личностные различия</p>
		ЛЗ	Лабораторная работа	ПК-1	<p><b>Уметь:</b> демонстрировать на суше технику спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин, комплексное плавание, технику стартовых прыжков с тумбочки и из воды, анализировать технику и пути её индивидуального совершенствования.</p> <p><b>Владеть:</b> приемами объяснения и демонстрации техники плавания, опытом практического проведения занятий с различной педагогической направленностью</p>

3	Основы обучения и тренировки	ЛК	Проработка теоретического материала. Подготовка к устному или письменному опросу	ПК-1	<b>Знать:</b> – возрастные анатомо-физиологические особенности учащихся младших, средних и старших классов методику проведения занятий по плаванию; – методику организации и проведения занятий по плаванию на уроке физической культуры в школе.
		ЛЗ	Лабораторная работа	ПК-1	<b>Уметь:</b> пользоваться методикой обучения, навыками организации и проведения занятий по плаванию с учетом возрастных особенностей и методикой развития физических качеств; <b>Владеть:</b> – методикой объяснения и демонстрации техники плавания на суше, подбор средств и методов для обучения и тренировки.
4	Упражнения для изучения и совершенствования техники : общеразвивающие	ЛК	Проработка теоретического материала. Подготовка к устному или письменному опросу	ПК-1	<b>Знать:</b> упражнения без предметов типа зарядки. Упражнения специальной направленности с преимущественным воздействием на группы мышц, принимающих основную нагрузку при плавании различными способами, по большим амплитудам и траекториям, имитирующим траекторию гребковых движений, с определённым положением кисти. Упражнения на снарядах (индивидуальные, парные): на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.
		ЛЗ	Лабораторная работа	ПК-1	<b>Уметь:</b> составить и продемонстрировать на суше комплекс общеразвивающих упражнений при изучении спортивных стилей в плавании, выделять типичные ошибки в технике и подбирать упражнения для их устранения. <b>Владеть:</b> навыками

					организации и проведения занятий и соревнований по плаванию.
5	Подготовительные упражнения для изучения и совершенствования техники	ЛЖ	Проработка теоретического материала. Подготовка к устному или письменному опросу	ПК-1	<b>Знать:</b> упражнения, имитирующие траекторию гребковых движений с заданным в соответствии с техникой плавания положением кисти и стопы. Положение стоп ног в технике различных способов плавания.
		ЛЗ	Лабораторная работа	ПК-1	<b>Уметь:</b> составить и продемонстрировать на суше комплекс подготовительных упражнений при изучении спортивных стилей в плавании, выделять типичные ошибки в технике и подбирать упражнения для их устранения. <b>Владеть:</b> – методами исследования функционального состояния обучающегося; навыками организации и проведения соревнований по плаванию, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся.
6	Специальные упражнения для изучения и совершенствования техники	ЛЖ	Проработка теоретического материала. Подготовка к устному или письменному опросу	ПК-1	<b>Знать:</b> упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, подвижности суставов с учётом техники способа плавания. Технику выполнения стартов и поворотов.
		ЛЗ	Лабораторная работа	ПК-1, ОК-5	<b>Уметь:</b> составить и продемонстрировать на суше комплекс специальных упражнений при изучении



					спортивных стилей в плавании, выделять типичные ошибки в технике и подбирать упражнения для их устранения. <b>Владеть:</b> – методами и организацией комплексного (внешнего и индивидуального) контроля на занятиях по плаванию; навыками организации и проведения соревнований по плаванию, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся.
7	Основы прикладного плавания	ЛК	Проработка теоретического материала. Подготовка к устному или письменному опросу	ПК-1	<b>Знать:</b> технику спасения тонущих, последовательность действий при спасении. Спасательные средства и их применение. Оказание первой помощи при утоплении. Виды и признаки утопления.
		ЛЗ	Лабораторная работа	ПК-1	<b>Уметь:</b> применять спасательные средства в различных ситуациях при спасении утопающих. <b>Владеть:</b> техникой оказания первой помощи при утоплении.

**5. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.**

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
1	Исторический обзор развития плавания	Устный опрос (плавание в различные исторические периоды развития общества, основные этапы развития плавания).	6

2	Научно-теоретические основы техники плавания	Устный опрос (понятие о технике плавания, основные факторы, определяющие технику плавания. Свойства воды. Динамическое плавание).	10
3	Основы техники видов спортивного плавания.	Практическая работа (демонстрация техники спортивных стилей на суше).	5
		Устный опрос (анализ техники спортивных стилей).	6
4	Упражнения для изучения и совершенствования техники: 1. общеразвивающие 2. подготовительные 3. специальные	Практическая работа (продемонстрировать подготовительные и специальные упражнения для заданного стиля плавания).	5
		Устный опрос (составить комплекс ОРУ).	6
5	Основы техники прикладного плавания	Практическая работа (демонстрация оказания первой помощи при утоплении).	5
		Устный опрос (последовательность действий при спасении, спасательные средства и их применение).	6
6	Основы обучения и тренировки	Практическая работа (организация и проведение занятий на суше и соревнований по плаванию (составление положения о соревновании и плана - конспекта урока по плаванию)).	5
		Устный опрос (подбор средств и методов обучения в плавании для решения поставленной задачи).	5
		Упражнения на суше с резиновыми амортизаторами с лопатками.	1
		Компьютерное тестирование (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

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

#### **Вопросы для устного опроса 1 семестр**

1. **Тема 1 Введение в предмет, исторический обзор развития плавания**
2. **(проверяемые компетенции: ПК-1, ОК-5)**
3. Определение и содержание предмета.
4. Классификация предмета.
5. Место плавания в системе физического.
6. Прикладное значение плавания.

7. Оздоровительное значение плавания.
8. Плавание как средство воспитания.
9. Спортивное значение плавания.
10. Зарождение плавания.
11. Плавание в дореволюционной России.
12. Развитие плавания в СССР.
13. Плавание в России пост советский период.
14. **Тема 2 Научно-теоретические основы техники плавания**
15. **(проверяемые компетенции: ПК-1, ОК-5)**
16. Основы построения техники плавания спортивными способами.
17. Влияние анатомического строения тела на технику плавания.
18. Статическое плавание.
19. Динамическое плавание.
20. Влияние величины лобовой поверхности тела. (миделевого сечения) на величину сопротивления.
21. Влияние скорости продвижения на сопротивление воды.
22. Влияние формы тела на величину лобового сопротивления
23. **Тема 3 Основы обучения и тренировки**
24. **(проверяемые компетенции: ПК-1 )**
25. Методы начального обучения плаванию.
26. Комплектование групп.
27. Выбор и последовательность изучения спортивных способов плавания.
28. Организация и методика проведения занятий по обучению плавания.
29. Комплексы упражнений, применяемые при обучении плаванию.
30. Методика начального обучения прикладному плаванию.
31. Методы спортивной тренировки.
32. Физическая подготовка.
33. Скоростная подготовка.
34. 10. Воспитание выносливости
35. **Тема 4 Упражнения для изучения и совершенствования техники: общеразвивающие**
36. **(проверяемые компетенции: ПК-1)**
37. Плавание способом кроль на груди.
38. Плавание способом кроль на спине.
39. Плавание способом брасс.
40. Плавание способом баттерфляй.
41. Техника старта с тумбочки.
42. Техника старта из воды.
43. Техника поворотов.
44. Техника выполнения поворотов при плавании способом кроль на груди.
45. Техника выполнения поворотов при плавании способом кроль на спине.
46. Техника выполнения поворотов при плавании способом брасс и баттерфляй.
47. Повороты при комплексном плавании.
48. Упражнения применяемые при обучении плаванию способом кроль на груди.
49. Упражнения применяемые при обучении плаванию способом кроль на спине.
50. Упражнения применяемые при обучении плаванию способом брасс.
51. Упражнения применяемые при обучении плаванию способом баттерфляй.
52. Упражнения применяемые при обучении стартовому прыжку.
53. Упражнения применяемые при обучении старту из воды.
54. Упражнения применяемые при обучении поворотам.
55. **Тема 5 Подготовительные упражнения для изучения и совершенствования техники**

56. **(проверяемые компетенции: ПК–1)**
57. Плавание способом кроль на груди.
58. Плавание способом кроль на спине.
59. Плавание способом брасс.
60. Плавание способом баттерфляй.
61. Техника старта с тумбочки.
62. Техника старта из воды.
63. Техника поворотов.
64. Техника выполнения поворотов при плавании способом кроль на груди.
65. Техника выполнения поворотов при плавании способом кроль на спине.
66. Техника выполнения поворотов при плавании способом брасс и баттерфляй.
67. Повороты при комплексном плавании.
68. Упражнения применяемые при обучении плаванию способом кроль на груди.
69. Упражнения применяемые при обучении плаванию способом кроль на спине.
70. Упражнения применяемые при обучении плаванию способом брасс.
71. Упражнения применяемые при обучении плаванию способом баттерфляй.
72. Упражнения применяемые при обучении стартовому прыжку.
73. Упражнения применяемые при обучении старту из воды.
74. Упражнения применяемые при обучении поворотам.
75. **Тема 6 Специальные упражнения для изучения и совершенствования техники**
76. **(проверяемые компетенции: ПК–1, ОК-5)**
77. Плавание способом кроль на груди.
78. Плавание способом кроль на спине.
79. Плавание способом брасс.
80. Плавание способом баттерфляй.
81. Техника старта с тумбочки.
82. Техника старта из воды.
83. Техника поворотов.
84. Техника выполнения поворотов при плавании способом кроль на груди.
85. Техника выполнения поворотов при плавании способом кроль на спине.
86. Техника выполнения поворотов при плавании способом брасс и баттерфляй.
87. Повороты при комплексном плавании.
88. Упражнения применяемые при обучении плаванию способом кроль на груди.
89. Упражнения применяемые при обучении плаванию способом кроль на спине.
90. Упражнения применяемые при обучении плаванию способом брасс.
91. Упражнения применяемые при обучении плаванию способом баттерфляй.
92. Упражнения применяемые при обучении стартовому прыжку.
93. Упражнения применяемые при обучении старту из воды.
94. Упражнения применяемые при обучении поворотам.
95. **Тема 7 Основы прикладного плавания**
96. **(проверяемые компетенции: ПК–1)**
97. Прикладное плавание.
98. Нырание.
99. Спасение тонущих.
100. Спасательный инвентарь, оборудование, снаряжение и техника их применения.
101. Непосредственная помощь тонущего.
102. Преодоление водного пространства с помощью подручных средств.

**Задания для практических работ**  
**1 семестр**  
**Проверяемые компетенции: ПК–1, ОК-5**

### **Лабораторное занятие № 1**

Обсуждение теоретического материала.

Общеразвивающие упражнения, их классификация.

Составить комплекс ОРУ и продемонстрировать.

### **Лабораторное занятие № 2**

Обсуждение теоретического материала.

Подготовительные упражнения.

Имитация движений на суше, с использованием резиновых амортизаторов с лопатками.

Продемонстрировать подготовительные упражнения для заданного стиля плавания.

### **Лабораторное занятие № 3**

Специальные упражнения.

Подобрать специальные упражнения для обучения заданного стиля плавания.

Комплекс упражнений с гантелями.

### **Лабораторное занятие № 4**

Упражнения для изучения и совершенствования техники спортивного плавания.

Составить комплекс упражнений на суше для кроля на груди и на спине.

### **Лабораторное занятие № 5**

Упражнения для дыхания.

Работа малыми группами (имитация движений на суше, с задержкой дыхания с учётом времени).

Анализ и обсуждение плана-конспекта урока по теме: изучение техники спортивного плавания ( проверка домашнего задания).

### **Лабораторное занятие № 6**

Средства и методы обучения в плавании.

Подбор средств и методов обучения в плавании для решения поставленной задачи.

### **Лабораторное занятие № 7**

Скольжение, анализ техники.

Игровые пед. технологии , упражнения на суше с резиновыми жгутами.

Составление и оформление плана-конспекта урока по теме: техника выполнения стартов.

### **Лабораторное занятие № 8**

Ныряние в глубину и длину, анализ техники, имитационные движения рук, ног и дыхания.

Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов.

### **Лабораторное занятие № 9**

Основы прикладного плавания.

Анализ техники спасения тонущих, последовательность действий при спасении.

Спасательные средства и их применение. Оказание первой помощи при утоплении. Виды и признаки утопления.

Работа малыми группами , демонстрация оказания первой помощи при утоплении.

### **Лабораторное занятие № 10**

Освоение спортивных способов плавания, имитационные движения рук, ног и дыхания.

Параллельно-последовательное обучение.

Составление и оформление плана-конспекта урока по теме: скольжение на груди и спине.

### **Лабораторное занятие № 11**

Спортивный способ плавания - кроль на груди, анализ техники, имитационные движения рук, ног и дыхания.

Технология ускоренного обучения плаванию на тренажёрах.

### **Лабораторное занятие № 12**

Спортивный способ плавания - кроль на груди, анализ техники, имитационные движения рук, ног и дыхания.

Параллельно-последовательное обучение.

### **Лабораторное занятие № 13**

Спортивный способ плавания – баттерфляй, анализ техники, имитационные движения рук, ног и дыхания.

Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, подвижности суставов с учётом техники способа плавания.

#### **Лабораторное занятие № 14**

Спортивный способ плавания – брасс, анализ техники, имитационные движения рук, ног и дыхания.

Демонстрация техники на суше.

#### **Лабораторное занятие № 15**

Спортивный способ - комплексное плавание, анализ техники, имитационные движения рук, ног и дыхания.

Составление и оформление плана-конспекта урока по теме: брасс - работа рук и ног.

#### **Лабораторное занятие № 16**

Эстафетное плавание, анализ техники и демонстрация поворотов на суше.

Составление положения о соревновании по плаванию.

Рассказать правила выполнения поворотов в эстафетном плавании.

#### **Лабораторное занятие № 17**

Организация и проведение занятий и соревнований по плаванию.

Просмотр учебных видео - фильмов.

#### **Лабораторное занятие № 18**

Плавание на боку, анализ техники, имитационные движения рук, ног и дыхания.

Анализ и обсуждение сценария водного праздника( проверка домашнего задания).

#### **Лабораторное занятие № 19**

Стартовые прыжки, анализ техники, имитационные движения рук, ног и дыхания.

Демонстрация на гимнастических матах и скамейках.

#### **Лабораторное занятие № 20**

Повороты в спортивном плавании, анализ техники.

Составить и оформить план-конспект урока по теме: техника выполнения поворотов.

## **6. Показатели, критерии и шкала оценки сформированных компетенций (ИЗ ФОС)**

<b>Код и наименование компетенции</b>	<b>Соответствие уровней освоения компетенции планируемым результатам обучения и критериям их оценивания</b>		
	<b>Пороговый</b>	<b>Базовый</b>	<b>Продвинутый</b>
	<b>Оценка</b>		
	<b>удовлетворительно</b>	<b>хорошо</b>	<b>отлично</b>
ПК–1 готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с	Знает: – требования Федерального образовательного стандарта; – содержание учебного предмета: «Физическая культура» (раздел	Знает: – принципы и методы разработки рабочей программы, учебной дисциплины «Теория и методика плавания» на основе примерных образовательных	Знает: – принципы и методы разработки рабочей программы, учебной дисциплины «Теория и методика плавания» на основе

<p>требованиями образовательных стандартов</p>	<p>плавание); – историю возникновения и развития плавания; – медико-биологические и психолого-физиологические основы физкультурно-спортивной деятельности Умеет: – применять принципы и методы разработки рабочей программы по физической культуре на основе примерных основных общеобразовательных программ. Владеет: – навыками разработки и реализации программы по физической культуре на основе общеобразовательной программы; – техникой плавания; – навыками организации и проведения соревнований по плаванию.</p>	<p>программ; – историю возникновения и развития плавания; – теоретические основы, методику и средства обучения плаванию; Умеет: – применять принципы и методы разработки рабочей программы по физической культуре на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение; – оценивать эффективность используемых средств и методов обучения на занятиях по плаванию; Владеет: – навыками разработки и реализации программы по физической культуре на основе общеобразовательной программы; – методами и организацией комплексного (внешнего и индивидуального) контроля при занятиях плаванием; – техникой основных стилей плавания.</p>	<p>примерных образовательных программ; – историю возникновения и развития плавания; – теоретические основы, методику и средства обучения плаванию; □ нормы и правила безопасности при организации и проведения занятий по плаванию с различными категориями населения; Умеет: – применять принципы и методы разработки рабочей программы по физической культуре на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение; – оценивать эффективность используемых средств и методов обучения на занятиях по плаванию; – анализировать технику и тактику двигательных действий, уровень физической подготовленности занимающихся, Владеет: – навыками разработки и реализации программы по физической культуре на основе</p>
--	--	--	--

			общеобразовательной программы.
ОК-5 способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия	<p>Знает:- в целом успешно освоил содержание работы в команде, толерантно воспринимая социальные, культурные и личностные различия;</p> <p>- социально-психологические характеристики команды</p> <p>- приемы межкультурной коммуникации и толерантного общения с представителями других культур.</p> <p>Умеет:- достаточно определять социально-психологические особенности формирования команды в образовательной организации;</p> <p>- организовывать образовательный процесс, учитывая и толерантно воспринимая социокультурные и личностные различия;</p> <p>- оценивать эффективность собственной педагогической деятельности, совершенствует профессионально личностные качества;</p> <p>Владеет:- в целом успешно содержанием работы в команде, толерантно воспринимая социальные, культурные и личностные различия;</p> <p>- приемами межкультурной коммуникации и толерантного общения с представителями других культур;</p>	<p>Знает:- содержание работы в команде, толерантно воспринимая социальные, культурные и личностные различия;</p> <p>- социально-психологические характеристики команды</p> <p>- приемы межкультурной коммуникации и толерантного общения с представителями других культур.</p> <p>Умеет:- определять социально-психологические особенности формирования команды в образовательной организации;</p> <p>- организовывать образовательный процесс, учитывая и толерантно воспринимая социокультурные и личностные различия;</p> <p>- оценивать эффективность собственной педагогической деятельности, совершенствует профессионально личностные качества;</p> <p>Владеет:- содержанием работы в команде, толерантно воспринимая социальные, культурные и личностные различия;</p> <p>- приемами межкультурной коммуникации и толерантного общения с представителями других культур;</p> <p>- приемами работы в</p>	<p>Знает:- содержание процессов работы в команде, толерантно воспринимая социальные, культурные и личностные различия, исходя из целей совершенствования профессиональной деятельности;</p> <p>- социально-психологические характеристики команды.</p> <p>-приемы межкультурной коммуникации и толерантного общения с представителями других культур.</p> <p>Умеет:- самостоятельно строить алгоритм организации образовательного процесса, учитывая и толерантно воспринимая социокультурные и личностные различия,</p> <p>- оценивать эффективность собственной педагогической деятельности, совершенствует профессионально личностные качества;</p> <p>Владеет:- содержанием работы в команде, толерантно воспринимать</p>



	приемами работы в команде. команде.		социальные, культурные и личностные различия; приемами межкультурной коммуникации и толерантного общения с представителями других культур; - приемами работы в команде.
--	--	--	---

### 7. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания, знаний, умений и навыков, характеризующие этапы формирования компетенций

Проверка качества усвоения знаний студентов осуществляется по балльно-рейтинговой системе. Успеваемость студентов проверяется по их теоретической и практической подготовленности в форме зачета (2 семестр), экзамена (3 семестр) в сроки, предусмотренные учебным планом.

В соответствии с Положением о модульно-рейтинговой системе обучения и оценки достижений студентов филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани, обучающихся по программам высшего образования оценка сформированности компетенций проходит как в процессе изучения дисциплины в течение семестра при текущей аттестации, так и при сдаче экзамена при проведении промежуточной аттестации.

Максимальная величина баллов студента при текущей аттестации составляет 100 баллов. При текущей аттестации оценка сформированности компетенций производится согласно системе оценивания по дисциплине, приведенной в данной рабочей учебной программе дисциплины по этапам семестра. Оцениваются знания, умения и владения студента по компетенциям по результатам модульного внутрисеместрового тестирования, выполнения практических заданий, самостоятельной работы студентов.

По дисциплине студенты в ходе текущего контроля обязаны пройти внутрисеместровую аттестацию. Внутрисеместровая аттестация проходит 1 раз в семестр в форме компьютерного тестирования. Во время компьютерного тестирования у студента оценивается знаниевая составляющая компетенции (до 40 баллов) в зависимости от показанного процента правильных ответов. Тест считается пройденным при правильном ответе на 50 и более процентов тестовых заданий.

Студент, набравший по итогам текущего контроля от 70 до 84 баллов (85 баллов и более), освобождается от сдачи экзамена и получает по дисциплине оценку «хорошо» («отлично»). В случае несогласия студента с этой оценкой экзамен сдается в установленном порядке. Если студент набрал в семестре менее 70 баллов, то он сдает экзамен в установленном порядке, при этом баллы, полученные студентом за текущий контроль, не влияют на экзаменационную оценку.

Студенты обязаны сдать экзамен в соответствии с расписанием и учебным планом. Экзамен по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач. Экзамен проводится в устной форме по вопросам, с которыми студенты заранее ознакомлены. Результат сдачи экзамена заносится преподавателем в экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

Критерии оценивания устного ответа на *экзамене*:

*Оценка «5» (отлично)* ставится, если студент:

- 1) полно раскрыто содержание материала билета;
- 2) материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
- 3) показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
- 4) продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
- 5) ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- 6) допущены одна-две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

*Оценка «4» (хорошо)* ставится, если ответ студента удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков:

- 1) в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
- 2) допущены один–два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;
- 3) допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.

*Оценка «3» (удовлетворительно)* ставится, если:

- 1) неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
- 2) имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
- 3) при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

*Оценка «2» (неудовлетворительно)* ставится, если:

- 1) не раскрыто основное содержание учебного материала;
- 2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- 3) допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
- 4) не сформированы компетенции, умения и навыки.

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **Основная литература:**

1. Лушпа, А.А. Плавание : учебное пособие / А.А. Лушпа. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1333-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770>.

2. Чертов, Н.В. Теория и методика плавания : учебник / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104>.

3. Казызаева, А.С. Основы техники спортивных способов плавания : учебное пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева ; Сибирский государственный университет

физической культуры и спорта, Кафедра теории и методике плавания. - Омск : Издательство СибГУФК, 2010. - 151 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 140-141. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274597>.

#### **Дополнительная литература:**

1. Кислица, Н.Т. Плавание : учебно-методическое пособие / Н.Т. Кислица, В.В. Семянникова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». - Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011. - 149 с. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272201>

2. Максимова, М.Н. Теория и методика синхронного плавания : учебник / М.Н. Максимова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Спорт, 2017. - 304 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-76-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454519>

3. Петрова, Н.Л. Плавание: начальное обучение с видеокурсом / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. - Москва : Человек, 2013. - 149 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906131-07-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461426>

4. Спортивное плавание : путь к успеху. Книга 1 [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2012. — 480 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/11820>.

5. Спортивное плавание : путь к успеху . Книга 2 [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2012. — 544 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/11821>.

6. Чертов, Н.В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание) : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет физической культуры и спорта, НОЦ «Инновационные технологии и научно-методическое обеспечение системы физического воспитания и спорта». - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 136 с. - ISBN 978-5-9275-1044-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241095>

#### **Периодические издания:**

1. Адаптивная физическая культура. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600>.

2. Лечебная физкультура и спортивная медицина. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1440777>.

3. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1896503>.

4. Теория и практика физической культуры. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1513374>.

5. Физиология человека. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1504633>.

6. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: <http://elibrary.ru/chttp://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>.

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,  
необходимых для освоения дисциплины:**

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red).

2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.

3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.

4. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.

5. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

6. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

7. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.

8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru> .

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.

10. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.

11. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

12. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

Учебное издание

**Мекшун Лариса Ивановна**

**Теория и методика плавания**

Учебно-методические рекомендации  
для студентов 1 курса бакалавриата, обучающихся  
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование  
(профиль подготовки – физическая культура)  
очной формы обучения

Подписано в печать 28.03.2018 г.  
Формат 60x84/16. Бумага типографская. Гарнитура «Таймс».  
Усл. п. л. \_\_\_\_ Уч.-изд. л. 3,87  
Тираж 50 экз. Заказ № \_\_\_\_

Филиал Кубанского государственного университета в г. Славянске–на–Кубани  
353560, Краснодарский край, г. Славянск–на–Кубани, ул. Кубанская, 200

Отпечатано в издательском центре  
филиала Кубанского государственного университета в г. Славянске–на–Кубани  
353560, Краснодарский край, г. Славянск–на–Кубани, ул. Кубанская, 200