

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Курганский государственный университет»
(КГУ)

Кафедра «Физическая культура и спорт»



УТВЕРЖДАЮ:

Первый проректор

С.Н.Щербич/

2019 г.

**Рабочая программа учебной дисциплины
Плавание и методика преподавания**

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата

**49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)**

Направленность (профиль):

Адаптивное физическое воспитание

Формы обучения: заочная

Курган 2019

Рабочая программа дисциплины «Плавание и методика преподавания» составлена в соответствии с учебным планом по программе бакалавриата Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) Направленность (профиль): (Адаптивное физическое воспитание), утвержденным:

- для заочной формы обучения «29» августа 2019 года;

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» «30» октября 2019 года, протокол № 2.

Рабочую программу составил
доцент канд. пед.наук



И.А.Струнин

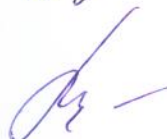
Согласовано:

Заведующий кафедрой
Физическая культура и спорт
доцент канд.биол. наук,



Д.А.Корюкин

Специалист по
учебно-методической работе



И.В. Тарасова

Начальник управления
образовательной деятельности



С.Н.Синицын

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ

Всего: 5 зачетных единиц трудоемкости (180 академических часа)

Заочная форма обучения

Вид учебной работы	На всю дисциплину	Семестр
		6
Аудиторные занятия (контактная работа с преподавателем), всего часов в том числе:	8	8
Практические занятия	8	8
Самостоятельная работа, всего часов в том числе:	172	172
Подготовка к экзамену	27	27
Подготовка контрольной работы	18	18
Другие виды самостоятельной работы (самостоятельное изучение тем (разделов) дисциплины)	127	127
Вид промежуточной аттестации	экзамен	экзамен
Общая трудоемкость дисциплины и трудоемкость по семестрам, часов	180	180

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Плавание и методика преподавания» относится к блоку Б1, часть формируемая участниками образовательных отношений. Изучение дисциплины базируется на результатах обучения знаниях, умениях, навыках, приобретенных студентами в средней школе. Дисциплина «Плавание и методика преподавания» направлена на изучение закономерностей взаимоотношений организма пловца с водой средой, в которой происходит движения пловца, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых в самостоятельной педагогической деятельности, организационной работе по плаванию в различных учебных заведениях.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Целью освоения дисциплины «Плавание и методика преподавания» является развитие у студентов интереса к плаванию, учитывая его оздоровительное значение, овладение умениями и навыками в изучаемых способах спортивного плавания, формирование высокого уровня

управления движениями в условиях естественной водной среды, которая предъявляет высокие требования к двигательным действиям пловца.

Задачами дисциплины является:

- 1.Овладение понятийным аппаратом и терминами в плавании.
- 2.Разучивание техники спортивных способов плавания.

Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины:

- способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);
- способен осуществлять планирование и проведение учебных занятий по адаптивной физической культуре с учетом требований образовательной программы и образовательных потребностей обучающихся/занимающихся (ПК-3).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

- знать:** должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);
- уметь:** планировать и проводить учебные занятия по адаптивной физической культуре с учетом требований образовательной программы и образовательных потребностей обучающихся/занимающихся (ПК-3).
- владеть:** поддержанием должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7); планированием и проведением учебных занятий по адаптивной физической культуре с учетом требований образовательной программы и образовательных потребностей обучающихся/занимающихся (ПК-3).

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Учебно-тематический план

Заочная форма обучения

Рубеж	Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов контактной работы с преподавателем
			Практич. занятия
Рубеж 1	1	Начальное обучение плаванию	1
		Рубежный контроль №1	1
Рубеж 2	2	Брасс, Старты, Повороты	2
	3	Кроль на груди, спине Старты, Повороты	1
		Рубежный контроль №2	1
	4	Игры и развлечения на воде	2
		Всего:	8

4.2. Практические занятия

Номер раздела, а, темы	Наименование раздела, темы	Наименование практического занятия	Норматив времени, час.
			Заочная форма обучения
1	Начальное обучение плаванию	Основные упражнения и их классификация: на погружение, на плавучесть, на дыхание, на скольжение, прыжки в воду. Демонстрация и выполнение.	1
	Рубежный контроль №1		1
2	Брасс, Старты, Повороты	Движение ногами. Движение руками. Дыхание. Сочетание движений. Демонстрация и выполнение.	2
3	Кроль на груди, спине Старты, Повороты	Движение ногами. Движение руками. Дыхание. Сочетание движений. Демонстрация и выполнение.	1
	Рубежный контроль №2		1
4	Игры и развлечения на воде	Игры на погружение, на всплытие и лежание, на скольжение, на овладение дыханием. Демонстрация и выполнение.	2
	Всего		8

4.3. Контрольная работа

(для обучающихся заочной формы обучения)

Контрольная работа посвящена теоретическим основам лыжного спорта и лыжной подготовки согласно методическим рекомендациям.

Контрольная работа выполняется студентам обычно в виде рукописи 8-10 страниц или текста в формате Microsoft Word объемом до 10-12 страниц и должна иметь:

Титульный лист – обычно без нумерации;

Оглавление – с указанием рассматриваемых разделов по выбранной теме (приведены ниже в рекомендуемом перечне контрольных работ);

Введение – с краткой аннотацией выполняемой работы;

Анализ изучаемой темы - по рекомендуемому ниже перечню содержания контрольных работ, с заключением по обзору литературы и практики;

Выводы – по существу выполненной работы;

Библиография – перечень литературы, используемой для написания текста контрольной работы (учебники, дополнительная литература, интернет сайты с их названием и адресом).

Темы контрольных работ:

1. Основы обучения двигательным действиям в плавании
2. Этапы обучения. Особенности каждого этапа
3. Основы методики обучения в плавании.
4. Выбор средств и методов в соответствии с поставленными задачами
5. Методика обучения. Кроль на груди.
6. Методика обучения. Кроль на спине
7. Методика обучения. Брасс
8. Методика обучения. Стартовый прыжок. Повороты.
9. Игры и развлечения на воде.
10. Игры на погружение, на всплытие и лежание, на скольжение, на овладение дыханием.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В целях качественной подготовки к практическим занятиям необходима самостоятельная работа студентов, направленная на анализ дополнительной литературы по теме практического занятия. Рекомендуется подготовить вопросы, вызывающие затруднения и обсудить их с преподавателем перед проведением практического занятия.

Для текущего контроля успеваемости студентов преподавателем используется балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности. Поэтому рекомендуется тщательно прорабатывать материал дисциплины при самостоятельной работе, участвовать во всех формах обсуждения и взаимодействия на практических занятиях в целях лучшего освоения материала и получения высокой оценки по результатам освоения дисциплины.

Выполнение самостоятельной работы подразумевает самостоятельное изучение разделов дисциплины, подготовку к практическим занятиям, к рубежным контролям, подготовку к экзамену, выполнение контрольной работы.

Рекомендуемая трудоемкость самостоятельной работы представлена в таблице:

Рекомендуемый режим самостоятельной работы

Наименование вида самостоятельной работы	Рекомендуемая трудоемкость, акад. час.
	Заочная форма обучения

Самостоятельное изучение тем дисциплины:	121
Основы обучения двигательным действиям в плавании	24
Начальное обучение плаванию	25
Брасс, Старты, Повороты	24
Кроль на груди, спине Старты, Повороты	24
Игры и развлечения на воде	24
Подготовка к практическим занятиям (по 1 часу на каждое занятие)	4
Подготовка к рубежным контролям (по 1 часа на каждый рубеж)	2
Подготовка к экзамену	27
Выполнение контрольной работы	18
Всего:	172

6. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

6.1. Перечень оценочных средств

1. Балльно-рейтинговая система контроля и оценки академической активности студентов в КГУ (для заочной формы обучения)
2. Банк тестовых заданий к рубежным контролям № 1, № 2 (для заочной формы обучения)
3. Вопросы к экзамену (для заочной формы обучения)
4. Контрольная работа (для заочной формы обучения)

6.2. Система балльно-рейтинговой оценки работы студентов по дисциплине

№	Наименование	Содержание						
Заочная форма обучения								
1	Распределение баллов за семестры по видам учебной работы,	Распределение баллов						
		Вид учебной работы :	Посещение занятий	Активная работа на занятии	РК №1	РК №2	Выполнение и защита контрольной работы	Экзамен

	сроки сдачи учебной работы (доводятся до сведения студентов на первом учебном занятии)	Бал. оценка	Кол.балл. 1	Кол.балл 1	Кол.балл До 20	Кол.балл До 21	Кол.балл До 21	До 30
		Примечания:	Занятий 4 1×4 = 4	Занятий 4 1×4 = 4	На 1-ом занятии	На 3-ом занятии		
2	Критерий пересчета баллов в традиционную оценку по итогам работы в семестре и зачета	60 и менее баллов – неудовлетворительно; 61...73 – удовлетворительно; 74... 90 – хорошо; 91...100 – отлично						
3	Критерии допуска к промежуточной аттестации, возможности получения автоматического зачета (экзаменационной оценки) по дисциплине, возможность получения бонусных баллов	<p>Для допуска к промежуточной аттестации (экзамен) студент должен набрать по итогам текущего и рубежного контроля не менее 50 баллов и должен выполнить теоретические задания, практические задания по технической подготовленности и физической подготовке по изучаемой дисциплине, выполнение контрольной работы.</p> <p>Для получения экзамен «автоматически» студенту необходимо набрать следующее минимальное количество баллов: -68 для получения «автоматически» экзамен. По согласованию с преподавателем студенту, набравшему минимум 68 баллов, могут быть добавлены дополнительные (бонусные) баллы за активное участие в спортивной деятельности по изучаемой дисциплине, выполнении самостоятельных и практических заданий, за участие в значимых учебных и внеучебных мероприятиях для кафедры и выставлен экзамен.</p>						
4	Формы и виды учебной работы для неуспевающих (восстановившихся на курсе обучения) студентов для получения недостающих баллов в конце семестра	<p>В случае если к промежуточной аттестации (экзамену) набрана сумма менее 50 баллов, студенту необходимо набрать недостающее количество баллов за счет выполнения дополнительных заданий, до конца последней (зачетной) недели семестра. При этом необходимо проработать материал всех пропущенных практических занятий.</p> <p>Формы дополнительных заданий (назначаются преподавателем): -выполнение пропущенного практического занятия (при невозможности дополнительного проведения практической работы преподаватель устанавливает форму дополнительного задания по тематике пропущенного практического занятия самостоятельно) – до 8 баллов.</p> <p>Ликвидация академических задолженностей, возникших из-за разности в учебных планах при переводе или восстановлении, проводится путем выполнения дополнительных заданий, форма и объем которых определяется преподавателем и сдачи РК№1, РК№2</p>						

Заочная форма обучения Текущий контроль (ТК)

№/№	Содержание контроля	Баллы за одно занятие ТК
1.	Посещение занятий	1
2.	Активная работа на занятии	1

Рубежный контроль (РК 1-2)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
-----	---------------------	----------

1.	Оценка знаний (в объеме изученного материала)	РК-1	13-20
2.	Оценка технической подготовленности (в объеме изученного материала)	РК-2	14-21
3.	Оценка за выполнение и защиту контрольной работы в объеме изученного материала		14-21

Оценка знаний в объеме изученного материала (РК-1)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Осознает и понимает изученный материал, использует взаимосвязи с другими учебными дисциплинами	20
2.	Легко излагает материал, свободно оперирует полученными знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	19
3.	Демонстрирует полное понимание учебного материала, легко не особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки	18
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях	17
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию теории, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	16
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	15
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	14
8.	Помнит и понимает часть теоретического материала, но объяснить ничего не может, путается в ответах	13

Оценка технической подготовленности (РК-2)

№/№	Содержание контроля	Баллы РК
1.	Свободно владеет техническим приемам, применяет знания на практике, все движения в усложненных условиях рельефа выполнялись согласованно, безошибочно уверенно, чисто и аккуратно	21
2.	Технический прием выполнен правильно, все движения выполнялись согласованно, уверенно, быстро и свободно	20
3.	Технический прием выполнен правильно с не более одной мелкой ошибкой	19
4.	Технический прием выполнен правильно, допущено не более одной ошибки, ведущей к неточному выполнению деталей техники	18
5.	Технический прием выполнен правильно, допущено не более двух ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	17
6.	Технический прием выполнен правильно, в способе допущено не более трех ошибок, ведущих к неточному выполнению деталей техники	16
7.	Технический прием выполнен с двумя значительными ошибками, ведущих к искажению техники и неточному выполнению деталей техники	15
8.	Технический прием выполнен с тремя значительными ошибками, ведущих к искажению техники и неточному выполнению деталей техники	14

**Оценка за выполнение и защиту контрольной работы
в объеме изученного материала**

№/№	Содержание контроля	Баллы за выполнение и защита контрольной работы
1.	Творчески, нестандартно применяет полученные знания на практике. Умеет самостоятельно получать знания, работая с дополнительной литературой (учебником, компьютером, справочной литературой).	21
2.	Легко выполняет теоретические задания, самостоятельно формирует новые умения. Свободно оперирует полученными теоретическими знаниями, логически верно излагает теорию, но допускает мелкие неточности	20
3.	Демонстрирует полное понимание выполненной контрольной работы, легко и особенно задумываясь, сам исправляет допущенные ошибки. При изложении теоретического материала наблюдаются четко осознанные ответы.	19
4.	Логично излагает теоретический материал, владеет терминологией, видит связь теории с практикой. Затрудняется применять знания в нестандартных ситуациях, способен к обобщению и выводам	18
5.	Отвечает на задаваемые вопросы по содержанию контрольной работы, демонстрируя осознанность теоретических знаний, анализирует их с помощью преподавателя, хотя не всегда удачно	17
6.	Воспроизводит учебный материал, знает понятия, отличает процессы, но при этом не может обобщить основные знания и установить связи между понятиями	16
7.	Объясняет отдельные положения рассмотренной теории, но не может обобщить знания, без подсказки преподавателя	15
8.	С трудностями объясняет положения рассматриваемой теоретической части работы со значительными ошибками, ведущими к искажению содержания изучаемого материала	14

6.3. Процедура оценивания результатов освоения дисциплины

Перед проведением каждого рубежного контроля преподаватель прорабатывает со студентами (заочной формы обучения) основной материал соответствующих разделов дисциплины в форме краткой лекции-дискуссии.

Рубежный контроль №1 оценка знаний проводится в устной форме по предлагаемым вопросам. Задание для рубежного контроля № 1 состоит из 10 теоретических вопросов. Студент отвечает на один вопрос. Преподаватель оценивает ответ, и выставляет соответствующий балл по предлагаемой шкале.

Рубежный контроль №2 оценка технической подготовленности проводится в рамках изучаемого материала по дисциплине. Студенту предлагается выполнить на воде технику спортивного способа плавания в рамках изученного материала на одной из дорожек плавательного бассейна. Преподаватель оценивает выполнение: положение тела и головы, движение

ног, движение рук, гребок, дыхание, согласованность движений в полной координации, последовательность элементов техники в цикле движений и выставляет соответствующий балл по предлагаемой шкале.

Оценка за выполнение и **защиту контрольной работы**. При оценке качества выполнения и уровня защиты контрольной работы целесообразно руководствоваться рекомендациями в разделе 4.3

Полученные баллы по каждому студенту преподаватель заносит в ведомость учета текущей успеваемости.

Результаты текущего контроля успеваемости заносятся преподавателем в экзаменационную ведомость, для рубежного контроля, которая сдается в организационный отдел института. Студенты, сдавшие РК№1, РК№2 допускаются **до экзамена**.

Преподаватель в назначенный день, согласно, расписания, получает в деканате ведомость **на экзамен** по изучаемой дисциплине.

Экзамен проводится в традиционной устной форме. В день сдачи **экзамена** студент должен иметь зачетную книжку. На экзамене предлагаются 20 вопросов, задание содержит по два вопроса. Получив вопросы, студентам отводится время на подготовку к устному ответу не менее 30 минут. По завершению подготовки студенты поочередно в последовательности получения вопросов, отвечают. Преподаватель оценивает в баллах результаты ответов студентами и заносит их в экзаменационную ведомость, которая сдается в организационный отдел института, в день сдачи экзамена, а также выставляется отметка за экзамен в зачетную книжку студента.

6.4. Примеры оценочных средств для рубежных контролей и экзамену

Задание на рубежный контроль №1 (заочная форма обучения)

Оцениваются знания в объеме изученного материала:

1. Основные понятия и термины.
2. Положение тела и головы в спортивных способах плавания.
3. Движение ногами, руками. Гребок. Дыхание.
4. Этапы обучения в плавании.
5. Начальное обучение плаванию. Игры и развлечения.
6. Основные упражнения на погружение, на плавучесть, на дыхание, на скольжение.
7. Облегченные способы плавания. Попеременные и одновременные движения руками и ногами.
8. Брасс Движение ногами. Движение руками. Дыхание. Сочетание движений.
9. Кроль на груди. Движение ногами. Движение руками. Дыхание. Сочетание движений.

10. Кроль на спине Движение ногами. Движение руками. Дыхание. Сочетание движений.

Задания на рубежный контроль №2 (заочная форма обучения)
Оценивается техническая подготовленность в рамках изучаемого материала: демонстрация, техника выполнения изучаемых спортивных способов плавания (брасс, кроль на груди, кроль на спине).

Оценка за выполнение и **защиту контрольной работы**. При оценке качества выполнения и уровня защиты контрольной работы целесообразно руководствоваться рекомендациями в разделе 4.3

Вопросы к экзамену по изучаемой дисциплине:

1. Основные понятия и термины.
2. Положение тела и головы в спортивных способах плавания.
3. Движение ногами, руками. Гребок. Дыхание.
4. Этапы обучения в плавании.
5. Начальное обучение: основные упражнения и их классификация: на погружение, на плавучесть, на дыхание, на скольжение, прыжки в воду.
6. Основные упражнения на погружение, на плавучесть, на дыхание, на скольжение.
7. Облегченные способы плавания. Попеременные и одновременные движения руками и ногами.
8. Брасс Движение ногами. Движение руками. Дыхание. Сочетание движений.
9. Кроль на груди. Движение ногами. Движение руками. Дыхание. Сочетание движений.
10. Кроль на спине Движение ногами. Движение руками. Дыхание. Сочетание движений.
11. Старты в спортивном плавании . Стартовый прыжок с тумбочки. Старт из воды.
12. Повороты в спортивном плавании Поворот вращением открытый, закрытый. Поворот маятником. Скоростной поворот.
13. Игры и развлечения на воде Игры на погружение, на всплытие и лежание, на скольжение, на овладение дыханием.
14. Специальные упражнения для развития гибкости Упражнения на развитие подвижности: плечевых суставов, тазобедренных суставов, коленных и голеностопных суставов.
15. Силовая подготовка пловца Упражнения на суше с предметами и без предметов. На воде со вспомогательными средствами.
16. Урок по начальному обучению плаванию
17. Урок по совершенствованию навыков плавания
18. Методика обучения плаванию кролем на груди
19. Методика обучения плаванию кролем на спине
20. Методика обучения плаванию брасс

6.4. Фонд оценочных средств

Полный банк заданий для текущего, рубежных контролей и промежуточной аттестации по дисциплине, показатели, критерии, шкалы оценивания компетенций, методические материалы, определяющие процедуры оценивания образовательных результатов, приведены в учебно-методическом комплексе дисциплины.

7. ОСНОВНАЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА

7.1. Основная учебная литература

1. Плавание : учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; под общ. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. — М. : ИНФРА-М, 2017. — 290 с.- Доступ из ЭБС «znanium.com»
2. Булгакова Н.Ж. Игры на воде для обучения и развлечения: Методические рекомендации / Булгакова Н.Ж. - М.:Спорт, 2016. - 70 с. - Доступ из ЭБС «znanium.com»

7.2. Дополнительная учебная литература

1. Никитский Б.Н. Плавание: Учебник для студ. фак. физ.воспит.пед. ин-ов по спец. №2114 «Физ.воспитание» - М.: Просвещение,1981.-304 с. - Доступ из Биб. КГУ
2. Игры на воде для обучения и развлечения: Методические рекомендации / Булгакова Н.Ж. - М.:Спорт, 2016. - 70 с. - Доступ из ЭБС «znanium.com»

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб.пособие для студ. высш.учеб.заведений /Н.Ж.Булгакова, С.Н.Морозов, О.И.Попов и др.; под.ред.Н.Ж.Булгаковой.-М.:Издательский центр «Академия», 2005.-432 с. - Доступ из Биб. КГУ

9. РЕСУРСЫ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

<http://zdorovejka.ru/>- методика обучения плаванию детей

<http://swim7.narod.ru/>- методика начального обучения

<http://yoswim.ru/uslugi> -школа плавания

10. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

При сообщении теоретических сведений перед организацией практических занятий используются слайдовые презентации. Минимальные требования к

операционной системе и программному обеспечению компьютера, используемого при показе слайдовых презентаций: Windows XP, Foxit Reader Pro версия 1.3.

11. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

При сообщении теоретических сведений перед организацией практических занятий используются слайдовые презентации. Минимальные требования к операционной системе и программному обеспечению компьютера, используемого при показе слайдовых презентаций: Windows XP, Foxit Reader Pro версия 1.3.

Снаряжение и инвентарь для организации учебных занятий по дисциплине плавание: плавательный бассейн 25 м, вспомогательные плавательные средства – доски плавательные, ласты, маски, трубки, плавательные лопатки, резиновые теннисные мячи, часы-хронометры, секундомер, транспаранты «Старт», «Финиш», цветная разметка дистанции.

Зал сухого плавания: н/мячи, гантели, резиновые амортизаторы, в/мячи, б/мячи.

Аннотация к рабочей программе дисциплины

Плавание и методика преподавания

образовательной программы высшего образования –
программы бакалавриата

49.03.02 – Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)

Направленность (профиль):
Адаптивное физическое воспитание

Трудоемкость дисциплины: 5 зачетных единиц трудоемкости (180
академических часа)

Семестр: 6 (заочная форма обучения)

Форма промежуточной аттестации: **экзамен**

Содержание дисциплины

Начальное обучение плаванию. Брасс, Старты, Повороты. Кроль на
груди, спине Старты, Повороты. Игры и развлечения на воде