

**Приложение 1 к РПД Теория и методика плавания
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профили) Физическая культура.
Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная,
спортивная и туристско-рекреационная деятельность)
Форма обучения – очная
Год набора – 2022**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ
ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

| | | |
|----|--------------------------|--|
| 1. | Кафедра | Физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности |
| 2. | Направление подготовки | 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) |
| 3. | Направленность (профили) | Дополнительное образование (физкультурно-оздоровительная, спортивная и туристско-рекреационная деятельность) |
| 4. | Дисциплина (модуль) | Теория и методика плавания |
| 5. | Форма обучения | очная |
| 6. | Год набора | 2022 |

I. Методические рекомендации по организации работы студентов

1.1. Методические рекомендации по организации работы студентов во время проведения лекционных занятий

В ходе лекций преподаватель излагает и разъясняет основные, наиболее сложные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические проблемы, дает рекомендации на практическое занятие и указания на самостоятельную работу.

Приступая к изучению дисциплины, необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной литературы. Самостоятельная работа предполагает работу с научной и учебной литературой. Уровень и глубина усвоения дисциплины зависят от активной и систематической работы на лекциях и изучения рекомендованной литературы.

Качество учебной работы преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

1.2. Методические рекомендации по составлению конспектов по темам дисциплины

При изучении дисциплины обучающиеся выполняют следующие задания:

- изучают рекомендованную литературу;
- выполняют задания, предусмотренные для самостоятельной работы.

Алгоритм подготовки конспекта лекций:

1 этап - тема лекции;

2 этап - план лекции;

3 этап - подробное содержание, соответственно плану лекции;

4 этап - список научных, учебно-методических источников используемых при написании.

Качество учебной работы преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

1.3. Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям по разделам

Практические работы оформляются в рабочих тетрадях, в следующей последовательности:

- тема;
- содержание работы и последовательность ее выполнения;
- выводы;
- источники.

При оценивании работы учитывается: выполнение всех этапов работы, самостоятельность, качество выполнения.

Качество учебной работы преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

1.4. Методические рекомендации по выполнению практических работ

Приступая к изучению дисциплины, следует уяснить последовательность выполнения индивидуальных учебных заданий. Самостоятельная работа предполагает работу с научной и учебно-методической литературой.

Практические занятия завершают изучение наиболее важных тем учебной дисциплины. Они служат для закрепления изученного материала, умение реализовать свои знания на практических занятиях, а также для контроля преподавателем степени подготовленности по изучаемой дисциплине.

При подготовке к практическому занятию обучающиеся имеют возможность воспользоваться консультациями преподавателя.

Качество учебной работы преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

1.5. Методические рекомендации по подготовке к рубежному контролю

Основным источником подготовки к рубежному контролю является рекомендуемая литература и конспекты лекций. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

По окончании ответа преподаватель, может задать дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу обучающемуся рекомендуется составить план ответа на каждый вопрос. Положительным также будет стремление обучающегося изложить различные точки зрения на рассматриваемую проблему, выразить свое отношение к ней.

Качество учебной работы обучающихся преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

1.6. Методические рекомендации по подготовке к тесту

При подготовке к тесту необходимо понять логику изложенного материала.

При решении теста необходимо:

- внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся;
- начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать затруднения;
- внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях;
- если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться;
- рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку.

Качество учебной работы преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

1.7. Методические рекомендации по подготовке к сдаче экзамена

Основным источником подготовки к экзамену является рекомендуемая литература и конспекты лекций. Следует точно запоминать термины и категории, поскольку в их определениях содержатся признаки, позволяющие уяснить их сущность и отличить эти понятия от других.

Экзамен проводится по билетам, каждый из которых содержит три вопроса. Содержание билетов охватывает весь пройденный материал. По окончании ответа преподаватель, принимающий экзамен, может задать дополнительные и уточняющие вопросы.

При подготовке к ответу на экзамене рекомендуется составить план ответа на каждый вопрос.

Качество учебной работы преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

1.8. Методические рекомендации по докладу по разделам дисциплины

Алгоритм подготовки доклада по разделам дисциплины:

1 этап – определение темы и подготовки доклада;

2 этап – подробное раскрытие информации;

3 этап – формулирование основных тезисов и выводов доклада.

Качество учебной работы преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

1.9. Методические рекомендации по подготовке Интернет-источников

Приступая к изучению Интернет-источников, необходимо проверить источник на соответствие раздела дисциплины и выбранной теме.

Необходимо внимательно ознакомиться с источником, ссылкой для дальнейшего использования информации в рамках дисциплины.

Качество учебной работы преподаватель оценивает с использованием технологической карты дисциплины, размещенной на сайте МАГУ.

II. Планы практических занятий

Тема 3. Организация и методика начального обучения плаванию

План:

1. Принципы обучения плаванию.
2. Методы и средства обучения плаванию.
3. Средства обучения плаванию.
4. Этапы обучения плаванию.
 - методика обучения плаванию способом кроль на груди;
 - методика обучения плаванию способом кроль на спине;
 - методика обучения плаванию способом брасс;
 - методика обучения плаванию способом баттерфляй;
 - методика обучения стартам и поворотам.

Основная литература

1. Булгакова, Н.Ж. Попов, О.И. Распопова, Е.А. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 320 с.

2. Викулов А. Д. Плавание [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по

спец.022300 "Физическая культура и спорт" / А. Д. Викулов. - М.: Владос-Пресс, 2009. - 367 с.

3. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования /В. С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 416 с.

Дополнительная литература

1. Плавание : учебник для академического бакалавриата / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 344 с. <https://biblio-online.ru/book/plavanie-442095> .

2. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учеб. пособие для академического бакалавриата / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 401 с. <https://biblio-online.ru/book/adaptivnaya-i-lechebnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-442094>.

Вопросы для самоконтроля

1. Основные средства обучения в плавании (общеразвивающие, подготовительные и специальные упражнения)?
2. Методы обучения в плавании (словесные, наглядные и практические).
3. Назовите принципы обучения плаванию.
4. Сколько этапов обучения плаванию вы знаете? Назовите их?
5. Методика обучения плаванию способом кроль на груди.
6. Методика обучения плаванию способом кроль на спине.
7. Методика обучения плаванию способом брасс.
8. Методика обучения плаванию способом баттерфляй.

Тема 4. Организационно-методические особенности работы по плаванию в различных образовательных организациях

План:

1. Организация работы по плаванию с детьми в образовательных учреждениях.
2. Организация работы по плаванию в детских специализированных спортивных школах.
3. Организация работы по плаванию в детских оздоровительных лагерях.

Основная литература

1. Булгакова, Н.Ж. Попов, О.И. Распопова, Е.А. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 320 с.

2. Викулов А. Д. Плавание [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец.022300 "Физическая культура и спорт" / А. Д. Викулов. - М.: Владос-Пресс, 2009. - 367 с.

3. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования /В. С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 416 с.

Дополнительная литература

1. Плавание : учебник для академического бакалавриата / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 344 с. <https://biblio-online.ru/book/plavanie-442095> .

2. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учеб. пособие для академического бакалавриата / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство

Юрайт, 2019. — 401 с. <https://biblio-online.ru/book/adaptivnaya-i-lechebnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-442094>.

Вопросы для самоконтроля

1. Урок плавания (задачи, продолжительность, основная схема, содержание отдельных частей урока плавания, методы ведения урока)?
2. Подготовка к проведению урока плавания (специфика уроков плавания).

Тема 5. Игры и развлечения на воде

План:

1. Организация подвижных игр на воде.
2. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на воде.

Основная литература

1. Булгакова, Н.Ж. Попов, О.И. Распопова, Е.А. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 320 с.
2. Викулов А. Д. Плавание [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец.022300 "Физическая культура и спорт" / А. Д. Викулов. - М.: Владос-Пресс, 2009. - 367 с.
3. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В. С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 416 с.

Дополнительная литература

1. Плавание : учебник для академического бакалавриата / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 344 с. <https://biblio-online.ru/book/plavanie-442095> .
2. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учеб. пособие для академического бакалавриата / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 401 с. <https://biblio-online.ru/book/adaptivnaya-i-lechebnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-442094>.

Вопросы для самоконтроля

1. Организация подвижной игры на воде, особенности ее проведения?
2. Организация водных праздников (праздник Нептуна)?

Тема 6. Техника безопасности на занятиях по плаванию

План:

1. Общие требования безопасности.
2. Требования безопасности перед началом занятия.
3. Требования безопасности во время занятия.

Основная литература

1. Булгакова, Н.Ж. Попов, О.И. Распопова, Е.А. Теория и методика плавания [Текст]: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 320 с.
2. Викулов А. Д. Плавание [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец.022300 "Физическая культура и спорт" / А. Д. Викулов. - М.: Владос-Пресс, 2009. - 367 с.
3. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / В. С. Кузнецов. - М.: Издательский центр

«Академия», 2012. - 416 с.

Дополнительная литература

1. Плавание : учебник для академического бакалавриата / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 344 с. <https://biblio-online.ru/book/plavanie-442095> .

2. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учеб. пособие для академического бакалавриата / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 401 с. <https://biblio-online.ru/book/adaptivnaya-i-lechebnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-442094>.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие необходимо соблюдать меры безопасности на занятиях по плаванию?
2. Перечислите основные требования к организации и подготовке места для обучения плаванию