

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 03.05.2022 13:44:22
Уникальный программный ключ:
c914df807d771447164c08ee178e2f99d8a8189

Министерство образования и науки Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
Федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего профессионального образования «Российский государственный
профессионально-педагогический университет»

Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УМР
_____ Л. П. Филатова
« ____ » _____ 2018 г.

Рабочая программа дисциплины

ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ЕГО ПРЕПОДАВАНИЯ

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.01 Педагогическое образование
Профиль подготовки	Физкультурное образование
Формы обучения	Заочная

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Автор: старший преподаватель кафедры БЖФК М. В. Созинов

Рецензент: кандидат педагогических наук, В.А. Федюнин
доцент кафедры безопасности
жизнедеятельности и физической культуры

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «29» сентября 2018 г., протокол № 2.

Заведующий кафедрой Т.Н. Дейкова

Рекомендована к печати методической комиссией факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «1» октября 2018 г., протокол № 1.

Председатель методической комиссии ФСБЖ Л. А. Сорокина

Главный специалист отдела информационных ресурсов О. В. Левинских

Декан ФСБЖ А.В. Неймышев

© Нижнетагильский государственный
социально-педагогический институт
(филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет» 2017.
Созинов М.В., 2017

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Результаты освоения дисциплины.....	4
4. Структура и содержание дисциплины.....	6
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	6
4.2. Тематический план дисциплины.....	6
4.3. Содержание дисциплины.....	7
4.4. Практические занятия.....	9
5. Образовательные технологии.....	
6. Учебно-методические материалы.....	10
6.1. Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий.....	10
6.2 Задания и методические указания по организации самостоятельной работы студента.....	10
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....	12
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....	13
9. Текущий контроль	13
10. Промежуточная аттестация.....	13

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования, таких как: дошкольные учреждения, средние общеобразовательные школы, ВУЗы и колледжи, средние профессионально-технические учреждения, домах детей с особенностями физического развития, ДЮСШ, ДЮСШОР, ДЮСК, детские оздоровительные комплексы и клубы.

Задачи дисциплины:

- сформировать у студентов комплекса знаний, умений и навыков в области плавания, его значение и место в системе физического воспитания детского и взрослого населения;
- сформировать профессиональных умений педагога физической культуры в процессе обучения технике основных спортивных способов плавания и прикладного плавания;
- сформировать комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых для успешного овладения элементами спортивного и прикладного плавания;
- сформировать умений и навыков научно-методической, профессионально - прикладной и организаторской деятельности необходимых для успешной самостоятельной работы с учащимися во всех типах образовательных учреждений по плаванию, а также для оздоровительных занятий со взрослым населением.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Плавание и методика его преподавания» входит в базовую часть образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, профиль «Физическая культура».

Дисциплина «Плавание и методика его преподавания» ориентирует на педагогическую и организационно-управленческую виды профессиональной деятельности.

Программа по дисциплине «Плавание и методика его преподавания» разработана в соответствии с общими требованиями, предъявляемыми федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) к подготовке бакалавриата по направлению 44.03.01 Педагогическое образование.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Успешно освоивший дисциплину «Плавание и методика его преподавания» студент должен обладать следующими общекультурными и профессиональными компетенциями:

ОК-6 - способностью к самоорганизации и самообразованию

ОК-8 - готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

ОПК-2 - способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся

ОПК-6 - готовностью к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся

ПК-1 готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов

ПК-2 способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики

ПК-4 - способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета

ПК-5 - способностью осуществлять педагогическое сопровождение социализации и профессионального самоопределения обучающихся

ПК-6 - готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса

СК-1 - владение современными научными знаниями основ теории и методики физической культуры и спорта, медико-биологических и психологических основ и технологий тренировки в избранном виде спорта

СК-2 - способностью самостоятельно проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях среднего и высшего образования, внеклассную спортивно-массовую работу с обучающимися

СК-3 - умение планировать учебно-тренировочные занятия, строить различные режимы учебно-тренировочной работы занимающихся с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурно-спортивной, оздоровительной, рекреационной деятельности, а также возрастных, половых и других особенностей занимающихся

СК-5 - способность обеспечивать технику безопасности при проведении занятий, проводить профилактику травматизма и оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий

В результате освоения дисциплины студент должен

знать:

1. историю возникновения и развития плавания,
2. значение и место плавания в системе физического воспитания школьников
3. основы техники спортивных и прикладных способов плавания;
4. программный материал по разделу «Плавание» для обучающихся разных классов;
5. анатомо-физиологические, психолого-педагогические и возрастно-половые закономерности формирования двигательных навыков и развития физических качеств;
6. теорию и методику обучения элементам спортивного и прикладного плавания;
7. научную терминологию по разделу «Плавание».
8. причины травматизма и технику безопасности при занятиях плавательной подготовкой;

уметь:

1. пользоваться терминологией в процессе занятий, использовать навыками общения, корректно выражать, и аргументировано обосновывать выдвинутые положения;
2. определять общие и конкретные цели и задачи, проектировать и планировать различные формы занятий плаванием с различным контингентом занимающихся;
3. применять в профессиональной деятельности спектр современных приемов, методов и методик обучения и воспитания занимающихся;
4. оценивать качество выполнения упражнений, определять причины двигательных ошибок, подбирать методические приемы и необходимые технические средства для их устранения;
5. осуществлять различные виды планирования, контроля и учета в процессе занятий плаванием;
6. проводить профилактическую работу по предупреждению травматизма при занятиях плаванием, оказывать первую помощь пострадавшим;

владеть навыками:

1. методикой обучения спортивным и прикладным способам плавания;
2. основными профессионально-педагогическими навыками объяснения и демонстрации элементов техники плавания;
3. навыками осуществления судейства соревнований по плаванию.
4. оказания первой медицинской помощи пострадавшему

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зач. ед. (108 часов)

Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	3 семестр
Контактная работа, в том числе:	8
Лекции	4
Практические занятия	4
Самостоятельная работа	96
Зачет с оценкой	4
Общая трудоемкость дисциплины	108

4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины**Тематический план дисциплины**

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа			Самост. работа	Формы текущего контроля успеваемости
			Лекции	Практич. занятия	Из них в интеракт. форме		
<i>2 курс, 3 семестр</i>							
1.	Введение. Научно-теоретические основы плавания	5	1			4	Проверка конспектов
2.	Основы техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов	45	3	4		38	Обсуждение в микрогруппах
3.	Прикладное плавание	6				6	Проверка на зачете
4.	Методика обучения	22				22	Проверка на зачете

5.	Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных группах	16				16	Проверка на зачете
6.	Организация и проведение соревнований	10				10	Проверка на зачете
	Зачет	4					
	Итого	108	4	4		96	

4.3. Содержание дисциплины

Тема 1. Научно-теоретические основы плавания

Понятие об осях и плоскостях тела пловца, угле атаки в плавании, угле атаки гребущей поверхности. Понятие о цикле, ритме, темпе движений пловца. Понятие о «шаге» в плавании. Понятие о силе тяги в плавании. Назначение разграничительных дорожек и сливных корытец в плавании.

Структура движений пловца. Факторы, определяющие технику плавания.

Основные свойства воды (плотность, вязкость, текучесть, давление). Значение плотности воды в плавании. Суть вязкости воды и в чем она проявляется. Связь вязкости воды, проявления силы тяги и интенсивности выполнения гребка. Зависимость вязкости воды от ее температуры.

Понятие о статическом и динамическом плавании. Силы, действующие на тело человека в статическом плавании. Случаи статического плавания в зависимости от соотношения силы тяжести и водоотталкивающей силы.

Понятие о плавучести тела, и какие ее варианты присущи человеку. Чем определяется плавучесть тела человека. Влияние плавучести тела человека на степень его погружения в воду. Зависимость плавучести тела от плотности воды. Зависимость горизонтальной плавучести тела человека от взаимного расположения ОЦТ и ОЦД.

Плотность воды и основных тканей человека: костей, мышц, жира. От чего зависит средняя плотность человека? Средняя плотность человека при полном вдохе, при полном выдохе и при нормальном вдохе.

Факторы, влияющие на положение ОЦТ и ОЦД, Понятия о вертикальном и горизонтальном равновесии в плавании.

Возникновение силы тяги при гребке в способе плавания «кроль на груди». Возникновение подъемной и топящей силы при гребке.

Тема 2. Основы техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов

Общие требования к технике плавания.

Характеристика плавания способами кроль на груди. Кроль на спине. Соревновательные дистанции. Положения и движения тела пловца в кроле на груди. Особенности дыхания в плавании кролем на груди.

Характеристика плавания способом брасс на груди. Соревновательные дистанции. Положения и движения тела при плавании брассом на груди. Особенности дыхания в брассе на груди.

Характеристика плавания способом дельфин. Соревновательные дистанции. Особенности дыхания в плавании способом дельфин.

Составные элементы в технике старта. Правила старта с тумбочки и из воды. Правила начальных плавательных движений и выхода на поверхность.

Составные элементы техники поворота. Правила выполнения поворотов. Правила начала плавательных движений выхода на поверхность. Анализ техники поворотов при комплексном плавании.

Вопросы для практических занятий:

1. Особенности техники плавания различными способами
2. Согласование работы рук и ног в плавании различными способами
3. Техника поворотов.

Тема 3. Прикладное плавание

Содержание (разделы) прикладного плавания. Способы плавания, используемые при транспортировке груза и пострадавшего. Плавание на боку. Брасс на спине.

Основные приемы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавшего. Способы искусственного дыхания. Помощь и контроль восстановления дыхания и пульса.

Виды ныряний. Приемы, облегчающие длительную задержку дыхания при нырянии. Приемы погружения в воду при нырянии.

Обеспечение безопасности на водоемах в местах массового скопления людей. Спасательный инвентарь и техника его применения.

Тема 4. Методика обучения.

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс (определения и задачи обучения плаванию). Факторы, определяющие содержание и эффективность обучения плаванию.

Реализация педагогических процессов в учебном процессе по плаванию. Содержание обучения плаванию. Правила техники безопасности при обучении плаванию.

Закономерности формирования двигательного навыка в плавании.

Основные средства обучения плаванию. Характеристика общеразвивающих упражнений (решаемые задачи, содержание, место в уроке, принцип составления комплекса упражнений).

Характеристика подготовительных упражнений (решаемые задачи, классификация). Характеристика подготовительных упражнений по освоению с водной средой (решаемые задачи, классификация, примеры).

Характеристика упражнений для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней.

Характеристика игр и развлечений в воде (решаемые задачи, классификация, требования к проведению игр).

Методическая последовательность изучения упражнений в плавании. Методы обучения плаванию.

Урок плавания (задачи, структура, продолжительность). Типы уроков плавания. Методы ведения урока. Распределение физической и эмоциональной нагрузки в уроке, дозировка упражнений. План-конспект урока по плаванию (постановка задач, планирование средств и методов в связи с возрастом и подготовленностью занимающихся).

Тема 5. Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных группах.

Преподавание плавания как система действий преподавателя (цели и задачи, соответствующие социальному заказу). Организационно-методические формы, программно-нормативные основы.

Основные теоретико-методические положения преподавания плавания закономерности роста и формирования организма детей и подростков: особенности

среднего и пожилого возраста; специфические особенности плавания, в том числе – спортивного; закономерности рационального построения учебного процесса по преподаванию плавания, в том числе – тренировки).

Организационные формы реализации преподавания плавания.

Содержание и характеристика программ по плаванию: дошкольные учреждения, общеобразовательные школы, ССУЗы и ВУЗы, ДЮСШ, летний оздоровительный лагерь.

Влияние занятий плаванием на физическое и умственное развитие детей. Плавание в домашних условиях. Социальные, анатомические, физиологические, образовательные и познавательные предпосылки обязательных занятий плаванием с раннего возраста.

Тема 6. Организация и проведение соревнований.

Виды и типы соревнований. Требования к местам проведения соревнований. Участники соревнований. Состав судейской коллегии. Обязанности главного судьи, членов судейской коллегии. Распределение участников по предварительным заплывам, полуфиналам и финалам. Правила соревнований. Прохождение дистанции

4.4. Практические занятия

№ тем ы	Наименование практических работ	Количество аудиторных часов
1.	Особенности техники плавания различными способами	2
2	Согласование работы рук и ног в плавании различными способами	1
3	Техника поворотов.	1

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Процесс обучения по дисциплине «Плавание и методика его преподавания» построен с использованием традиционного подхода, при котором в ходе лекций раскрываются наиболее общие теоретические вопросы, формируются основы теоретических знаний по дисциплине, а на практических занятиях ведется работа по усвоению практических умений и навыков плавания.

В соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки «Физическая культура» в программе данного курса предусмотрено использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (деловых и ролевых игр, дискуссии, технологии группового обучения, проектирования, информационных технологий, защиты проектов). Интерактивные технологии в сочетании с внеаудиторной работой дают возможность сформировать и развить профессиональные компетенции.

Для формирования компетенций используются следующие технологии:

Интерактивные технологии

Проблемное обучение

Компьютерные технологии

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий

Практическое занятие 1. Особенности техники плавания различными способами.

Задание:

1. Подготовить и провести занятие по плаванию.
2. Провести коллективный анализ проведенного занятия.

Литература для подготовки к практическому занятию:

1. Водные виды спорта: учебник для вузов по специальности 022300 – Физическая культура и спорт/ под ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва: Академия, 2003. – 315 с.
2. Кошанов А.И. Начальное обучение плаванию/ А.И. Кошанов. – Москва. Чистые пруды, 2006 – 32 с.
3. 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>. — ЭБС Лань.
4. 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>. — ЭБС Лань.

Практическое занятие 2. Согласование работы рук и ног в плавании различными способами. Техника поворотов.**Задание:**

1. Подготовить комплекс подводящих упражнений для согласования работы рук и ног в плавании различными способами.
2. Провести коллективный анализ составленных комплексов.

Литература для подготовки к практическому занятию:

1. Водные виды спорта: учебник для вузов по специальности 022300 – Физическая культура и спорт/ под ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва: Академия, 2003. – 315 с.
2. Кошанов А.И. Начальное обучение плаванию/ А.И. Кошанов. – Москва. Чистые пруды, 2006 – 32 с.
3. 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>. — ЭБС Лань.
4. 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>. — ЭБС Лань.

6.2. Задания и методические указания по организации самостоятельной работы студента

Содержание самостоятельной работы студентов включает изучение научной и учебно-методической литературы, подготовки конспектов, докладов, проектов и выступлений на практических занятиях, а также подготовку к текущему и итоговому контролю знаний.

Задания для самостоятельной работы по данной дисциплине ориентированы на формирование у студентов общекультурных и профессиональных компетенций.

Планирование самостоятельной работы для студентов очной формы обучения

п/п	№ Тема занятий	Количество часов			Содержание самостоятельной работы	Формы контроля самостоятельной работы
		Всег	Ауд	Сам		

		о				
1	Научно-теоретические основы плавания	5	1	4	Доработка конспекта.	Проверка конспекта, обсуждение на занятии
2	Основы техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов	45	7	38	1. Ознакомится с основными способами плавания 2. Дать краткую характеристику технике плавания способами «кроль», «брасс», «на спине», «дельфин»	Обсуждение на практическом занятии
3 3	Прикладное плавание	6		6	1.Подготовить сообщение о сфере применения прикладного плавания 2.Повторить подготовительные упражнения для изучения техники прикладных способов плавания	Заслушивание сообщения и обсуждение на семинарском занятии (круглый стол) Проверка на практическом занятии.
4 4	Методика обучения	22		22	1. Разработать комплекс ОРУ пловца 2. Разработать комплекс подводящих упражнений для обучения различным способам плавания 3. Составить модель плана-конспекта по плаванию	Выполнение комплекса ОРУ по показу, по рассказу, по разделением Проверка правильности применения методических приёмов при обучении плаванию
5 5	Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных группах	16		16	1. Проанализировать содержание школьных программ 2. Проанализировать содержание программ групп начальной подготовки ДЮСШ 3. Подготовить план-конспект урока плавания	Проверка конспекта. Обсуждение на практическом занятии содержания плана-конспекта урока по плаванию Обсуждение и анализ видеоуроков по плаванию
6 6	Организация и проведение соревнований по плаванию	10		10	1. Разработать положение о соревнованиях по плаванию в ОУ	Проверить задание на практическом занятии
	ИТОГО	104	8	96		

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература:

1. 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>. — ЭБС Лань.
2. 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>. — ЭБС Лань.
3. Давыдов, В.Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (теоретические и практические аспекты): монография [Электронный ресурс] : монография / В.Ю. Давыдов, В.Б. Авдиенко. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 384 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51778>. — ЭБС Лань

Дополнительная литература:

1. Водные виды спорта: учебник для вузов по специальности 022300 – Физическая культура и спорт/ под ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва: Академия, 2003. – 315 с.
2. Кошанов А.И. Начальное обучение плаванию/ А.И. Кошанов. – Москва. Чистые пруды, 2006 – 32 с.
3. Литвинов А. Азбука плавания: Для детей и родителей, бабушек и дедушек/ А. Литвинов, Е. Ивченко, В. Федчин. – Санкт-Петербург. Фолиант; Тверь: Сувенир, 1995. – 107 с.
4. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для вузов по специальности 022500 – Физическая культура для лиц с отклонениями в здоровье, 022300 – Физическая культура и спорт, 022400 – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм/ [Н.Ж. Булгакова и др.] – 2-е изд., стер., - Москва: Академия, 2008. – 428 с.
5. Плавание: программа/ [А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов]; Гос. ком. Рос. Федер. по физ. культуре и спорту. – Москва: Советский спорт, 2004. – 215 с.
6. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2010. — 392 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/10839>. — ЭБС Лань.

Сетевые ресурсы

1. Интернет библиотека электронных книг Elibrus [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://elibrus.lgb.ru/psi.shtml>
2. Каталог образовательных интернет-ресурсов [электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.edu.ru/index.php?page_id=6 Библиотека портала [электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.edu.ru/index.php?page_id=242
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
4. Образовательное сетевое сообщество [электронный ресурс]. Режим доступа: «Сеть творческих учителей. <http://www.it-n.ru/>
5. Российский общеобразовательный портал [электронный ресурс]. Режим доступа: [www. school.edu](http://www.school.edu)
6. Электронная библиотека учебников. Учебники по педагогике [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://studentam.net/content/category/1/2/5/>

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- плавательный бассейн, специальное оборудование и спортивный инвентарь для практических занятий (плавательные доски, колобашки, ласты, лопатки, резиновые бинты и т.п.);
- экипировка студентов для учебно-тренировочных занятий по гигиеническим нормам (купальный костюм, шапочка);
- тренажерные устройства;
- спасательное оборудование и инвентарь (спасательные круги, шесты, шары, конец Александра и т.д.);
- методический кабинет кафедры с набором наглядных пособий, аудио-, видеоматериалов;
- доступ к различным сетевым источникам информации, библиотечным фондам;
- оборудованием для проведения научно-исследовательских и методических разработок (секундомер, сантиметр, спирометр, хронометр, пульсометр и т.д.).

9. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА УСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ

Текущая аттестация проводится путем накопительной оценки выполнения заданий во 2-м семестре на практических занятиях и в процессе :

1. проведения практических занятий, на которых моделируется учебное занятие по плаванию.
2. анализа проведенного занятия с обсуждением основных ошибок, техники безопасности и профилактики травматизма на занятии.
3. подготовки комплекса подводящих упражнений для согласования работы рук и ног в плавании различными способами.
4. коллективного анализа составленных комплексов.

10. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Промежуточная аттестация предусматривает проведение дифференцированного зачета в 3 семестре по дисциплине «Плавание и методика его преподавания» и направлен на выявление уровня методической подготовки студентов к профессиональной деятельности, их творческого потенциала; усвоения умений и навыков теории и методики обучения плаванию. В совокупности с текущей аттестацией позволяет оценить уровень сформированности компетенций.

Перечень вопросов для зачета по дисциплине «Плавание и методика его преподавания»

1. История развития плавания как прикладного навыка. История развития спортивного плавания.
2. Классификация спортивных способов плавания.
3. Классификация прикладных способов плавания.
4. Цель и задачи массового обучения плаванию.
5. Анализ техники старта. Методика обучения.
6. Анализ техники координации движений ног, рук и дыхания в плавании способом кроль на груди. Методика обучения.
- 7..Анализ техники координации движений ног, рук и дыхания в плавании способом брасс. Методика обучения.

8. Анализ техники координации движений ног, рук и дыхания в плавании способом кроль на спине. Методика обучения.
9. Анализ техники координации движений ног, рук и дыхания в плавании способом баттерфляй (дельфин). Методика обучения.
10. Анализ техники выполнения простого закрытого поворота при плавании способом кроль на груди. Методика обучения.
11. Анализ техники выполнения открытого поворота при плавании способом брасс. Методика обучения.
12. Анализ техники выполнения открытого поворота при плавании способом баттерфляй (дельфин). Методика обучения.
13. Методы спортивной тренировки в плавании.
14. Классификация практических методов обучения плаванию. Характеристика соревновательного и игрового методов обучения плаванию.
15. Формы занятий по плаванию. Внеурочные занятия плаванием. Уроки плавания.
16. Анализ техники ныряния в длину и глубину. Приемы погружения под воду при нырянии в длину и глубину.
17. Анализ способов передвижения под водой при нырянии в длину и глубину. Характеристика действий, обеспечивающих ныряние.
18. Элементы техники спортивных способов плавания.
19. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники согласования движений ног, рук и дыхания в плавании способом кроль на спине.
20. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники согласования движений ног, рук и дыхания в плавании способом кроль на груди.
21. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники согласования движений ног, рук и дыхания в плавании способом брасс на груди.
22. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники согласования движений ног, рук и дыхания в плавании способом баттерфляй (дельфин).
23. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники старта из воды и поворота при плавании кролем на спине.
24. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники простого закрытого поворота при плавании способом кроль на груди.
25. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники открытого поворота при плавании способом брасс.
26. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники открытого поворота при плавании способом баттерфляй (дельфин).
27. Характеристика факторов, определяющих содержание и эффективность обучения плаванию.
28. Характеристика общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше.
29. Характеристика подготовительных упражнений для освоения с водой.
30. Последовательность обучения способам плавания с учетом возрастных особенностей обучающихся.
31. Плавание в школьной программе 1-4 классов..
32. Плавание в школьной программе 5-9 классов.
33. Плавание в школьной программе 10-11 классов.
34. Плавание во внеурочных и внеклассных формах работы.
35. Правила соблюдения мер безопасности при купаниях или занятиях плаванием в местах массового скопления людей.
36. Основные типы травм при занятиях плаванием, методы профилактики травматизма на занятиях физической культуры.
37. Содержание и роль прикладного плавания.
38. Последовательность действий спасателя при оказании помощи вплавь.

39. Спасательные средства и техника их применения.
40. Техника преодоления вплавь водных преград.
41. Приемы оказания помощи вплавь уставшему пловцу.
42. Способы транспортировки пострадавшего на воде.
43. Организация и судейство соревнований по плаванию.

Перечень методико-практических заданий итоговой аттестации для зачета по дисциплине «Плавание и методика его преподавания»

Практическая подготовленность предполагает:

1. проплывание на оценку способом кроль на спине: 50 м - в полной координации;
2. проплывание на оценку способом кроль на груди: 50 м - в полной координации;
3. проплывание на оценку способом брасс на груди: 50 м - в полной координации;
4. проплывание на оценку способом дельфин: 25 м - в полной координации;
5. выполнение стартового прыжка с тумбочки на оценку;
6. выполнение старта из воды на оценку кролем на спине;
7. проплывание на оценку 200 м. комплексным плаванием (с учетом техники старта, способом плавания и поворотов);
8. выполнение контрольного норматива в плавании на дистанции 100 м в/ст.: мужчины, юноши - 1 мин. 40 сек.; женщины, девушки - 1 мин. 50 сек.;
9. выполнение контрольного норматива в плавании на дистанции 400 м в/ст.: мужчины, юноши - 10 мин.; женщины, девушки - 12 мин.;
10. выполнение контрольного норматива ныряние в глубину с поверхности воды: мужчины, юноши - 6 м; женщины, девушки - 4 м;
11. выполнение контрольного норматива прыжок в воду: мужчины, юноши - 5 м (высота вышки); женщины, девушки - 3 м (высота вышки);
12. проплывание на оценку способом на боку 50 м в полной координации;
13. выполнение контрольного норматива: транспортировка на боку 50 м; транспортировка брассом на спине 50 м;
14. Составить конспект урока по физической культуре по разделу «Плавание»
15. Проведение урока физической культуры по разделу «Плавание» на практическом занятии

Критерии оценки

Параметры	Критерии			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
<i>Знание теоретического материала</i>	Применение	Понимание	Запоминание	Различение
	Демонстрирует полное знание вопроса, при этом использует знания из различных	Хорошо владеет теорией вопроса, использует внутрипредметные связи курса, но недостаточно	Демонстрирует неполное знание вопроса, может использовать знания из различных разделов курса лишь при	Не понимает сути вопроса, механически повторяет текст лекции или учебника, не видит взаимосвязи различных

	разделов курса.	полно отвечает на вопрос.	условии наводящих вопросов экзаменатора.	разделов курса.
<u>Методиче-ские умения</u>	Оптимальный уровень (творческий)	Достаточный уровень (репродуктивный)	Допустимый уровень (репродуктивный)	Недопустимый уровень
. Владение методикой проектирования урока по плаванию	Правильно формулирует цели урока для учителя и учащихся и планирует проверку их достижения в ходе занятия. Выстраивает структуру урока в соответствии с типом. Подбирает методы, приемы, средства обучения и формы организации деятельности в соответствии с целями урока, особенности темы курса лыжной подготовки, возрастными особенностями учащихся. Проявляет творческий подход к проектированию урока.	Допускает незначительные ошибки при формулировании цели урока, определении его структуры, подборе методов и средств обучения. При этом содержание урока, методика обучения в целом соответствуют поставленным целям.	Допускает ошибки при формулировании цели урока, определении его структуры. При подборе методов и приемов обучения не учитывает особенности темы курса, возрастные особенности учащихся. При этом содержание урока, методика обучения в целом соответствуют поставленным целям.	Допускает значительные ошибки при формулировании цели урока, определении его структуры. Выбранные методы, приемы, средства обучения, формы организации учебной деятельности не соответствуют цели урока, не учитывают особенности изучения темы, возрастные особенности учащихся.
<u>*Практические умения</u> 1. Владение техникой спортивных способов плавания	Соблюдает все технические требования, предъявляемые к выполнению двигательного действия, оно выполнено слитно, уверенно, свободно.	Двигательные действия выполняет в соответствии с предъявленными требованиями слитно, свободно, но при этом допускает не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или более чем с тремя незначительными ошибками.	При выполнении двигательного действия допускает грубую ошибку или число других ошибок больше трех..
2. Сдача контрольных нормативов по плаванию – на дистанцию 50 м	Юноши - 0. 42 мин Девушки – 1,10 мин	Юноши - 1,02 мин Девушки – 1,30 мин	Проплыть дистанцию без учета времени	Не закончил дистанцию

--	--	--	--	--

* Примечание: грубая ошибка – искажение основы техники двигательного действия, значительная ошибка – невыполнение общей детали или характеристики двигательного действия, незначительная ошибка – лишь неточное выполнение детали или характеристик, ведущее к снижению эффективности действия.