

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»



УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор БГПУ

С.И.Коптева

2018 г.

Регистрационный № 33-01-124-2018/ур

ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

**Учебная программа учреждения высшего образования по учебной
дисциплине для специальности:**

1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная);
1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура
(оздоровительная); 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая
деятельность (спортивная режиссура); 1-89 02 01-02
Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме)

Учебная программа составлена на основе образовательных стандартов высшего образования I ступени Республики Беларусь, утвержденных 30.08.2013г., регистрационный № 88: ОСВО 1-88 01 01-2013., для специальности Физическая культура (по направлениям); ОСВО 1-88 01 02-2013 для специальности Оздоровительная и адаптивная физическая культура (по направлениям); ОСВО 1-88 02 01-2013 для специальности Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям); ОСВО 1-89 01 02-2013 для специальности Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям).

СОСТАВИТЕЛЬ:

Н.В.Данилевич, старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин учреждения образования "Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка"

РЕЦЕНЗЕНТЫ:

А.Р.Борисевич, доцент кафедры теории и методики физической культуры учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»; кандидат педагогических наук; доцент;
В.Я.Борисов, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта учреждения образования «Минский государственный лингвистический университет», доцент.

РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:

кафедрой спортивно-педагогических дисциплин
протокол № 7 от 12.12.2018

Заведующий кафедрой  В.Л.Алешкевич

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»
(протокол № 2 от 18.12.2018)

Оформление учебной программы и сопровождающих ее материалов действующим требованиям Министерства образования Республики Беларусь соответствует.

Методист учебно - методического
отдела БГПУ

 Е.А.Кравченко

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учебной дисциплины «Плавание и методика преподавания» разработана для студентов учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», обучающихся по направлению специальностей 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная); 1-88 01 02-01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная); 1-88 02 01-04 Спортивно-педагогическая деятельность (спортивная режиссура); 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме) в соответствии с образовательным стандартом Республики Беларусь первой ступени высшего образования и учебным планом специальности.

Учебная дисциплина «Плавание и методика преподавания» изучает теорию и методику преподавания плавания, формы, средства и методы физического воспитания, используемые на занятиях плаванием и физической культурой в целом.

Отличительными особенностями программы являются: обновленное содержание дисциплины, использование компетентного подхода в обучении, применение практических умений и навыков по средствам оздоровительной физической культуры для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, развитие творческого потенциала выпускника.

Целью изучения учебной дисциплины «Плавание и методика преподавания» является формирование профессиональной компетенции студентов в области физической культуры.

Учебная дисциплина «Плавание и методика преподавания» является одной из основных дисциплин в подготовке специалистов по данной специальности. В подготовке студентов эффективными педагогическими методиками и технологиями, способствующими вовлечению студентов в поиск и управление знаниями, приобретению опыта являются: технология проблемно-модульного обучения; технология учебно-исследовательской деятельности, коммуникативные технологии. Для управления учебным процессом и организации контрольно-оценочной деятельности используются рейтинговые, кредитно-модульные системы оценки учебной деятельности студентов, учебно-методические комплексы.

Цель учебной дисциплины: формирование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков, необходимых для будущих специалистов в области физической культуры.

Задачи учебной дисциплины:

- сформировать и совершенствовать у студентов жизненно необходимый навык плавания, приемы спасения пострадавших на воде;
- создать представление о плавании как виде спорта и учебной дисциплине;
- обучить основам техники плавания, изучить технику спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- изучить методику начального обучения плавания, методику обучения технике спортивных способов плавания;
- сформировать умение самостоятельно проводить занятия по обучению плаванию.

Место учебной дисциплины в системе подготовки будущего педагога, связь с другими учебными дисциплинами:

Изучение учебной дисциплины «Плавание и методика преподавания» (раздел «Плавание в системе физического воспитания»), осуществляется в тесной взаимосвязи с такой темой учебной дисциплины «Теория и методика физической культуры» как «Теория и методика физического воспитания в учреждениях образования»; а раздел «Урок по плаванию как основная форма проведения занятий по плаванию», с разделам «Планирование, контроль, учет в физическом воспитании».

Требования к освоению учебной дисциплины «Плавание и методика преподавания» в соответствии с образовательными стандартами

Профессиональная компетентность будущего специалиста определяется в соответствии с государственным образовательным стандартом высшего образования, где указаны общие требования к образованности специалиста. Изучение учебной дисциплины «Плавание и методика преподавания» должно обеспечить формирование у студентов академических, социально-личностных и профессиональных компетенций.

Требования к академическим компетенциям

Студент должен:

- АК-1. Уметь применять базовые научно-теоретические знания для решения теоретических и практических задач.
- АК-2. Владеть системным и сравнительным анализом.
- АК-4. Уметь работать самостоятельно.
- АК-5. Быть способным порождать новые идеи (обладать креативностью).

- АК-6. Владеть междисциплинарным подходом при решении проблем.
- АК-7. Иметь навыки, связанные с использованием технических устройств, управлением информацией и работой с компьютером.
- АК-8. Обладать навыками устной и письменной коммуникации.
- АК-9. Уметь учиться, повышать свою квалификацию в течение всей жизни.

Требования к социально-личностным компетенциям

Студент должен:

- СЛК-1. Обладать качествами гражданственности.
- СЛК-2. Быть способным к социальному взаимодействию.
- СЛК-3. Обладать способностью к межличностным коммуникациям.
- СЛК-4. Владеть навыками здоровьесбережения.
- СЛК-6. Уметь работать в команде.
- СЛК-8. Формировать и аргументировать собственные суждения и профессиональную позицию.
- СЛК-9. Уметь использовать в практической деятельности основы законодательства и правовых норм.
- СЛК-10. Уважительно и бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимать социальные и культурные различия.
- СЛК-11. Проявлять инициативу, в том числе в нестандартных ситуациях.

Требования к профессиональным компетенциям:

Студент должен быть способен:

Образовательная деятельность

- ПК-1. Формировать физическую культуру личности.
- ПК-2. Формировать гуманистическое мировоззрение, нравственное сознание и нравственное поведение.
- ПК-3. Воспитывать ответственность за результаты учебной деятельности.
- ПК-4. Формировать в процессе физического воспитания у занимающихся систему научных знаний, двигательных умений, навыков и готовность к их использованию в различных сферах человеческой деятельности.

Научно-методическая деятельность

- ПК-5. Осваивать и использовать современные научно обоснованные методики физического воспитания.
- ПК-6. Работать с научно-методической литературой.

- ПК-9. Выбирать и использовать средства и методы физической культуры.

Педагогическая деятельность

- ПК-10. Планировать уроки и другие формы занятий с учетом медико-биологических, санитарно-гигиенических, психолого-педагогических основ физкультурной деятельности, а также возрастных, половых особенностей, психофизических возможностей и физической подготовленности.

- ПК-11. Организовывать и проводить разнообразные формы занятий физическими упражнениями.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- ПК-36. Организовывать и проводить соревнования, спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные мероприятия.

- ПК-37. Организовывать активный отдых средствами физической культуры и спорта.

- ПК-38. Обеспечивать безопасное проведение занятий физическими упражнениями.

- ПК-39. Осуществлять пропаганду физической культуры, спорта и туризма, здорового образа жизни.

Требования к освоению учебной дисциплины

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **знать**:

- правила техники безопасности при проведении занятий по плаванию в искусственных бассейнах и на открытых водоемах;
- схему и последовательность действий оказания помощи пострадавшим на воде;
- правила, организацию и методику проведения соревнований;
- основы гидростатики, гидродинамики и механику плавательных локомоций;
- технику облегченных, прикладных и спортивных способов плавания, стартов и поворотов;
- структуру, последовательность и методику обучения плаванию.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **уметь**:

- организовывать и проводить занятия оздоровительной направленности по плаванию;
- организовывать и проводить соревнования по плаванию;
- использовать основные закономерности гидростатики и гидродинамики в процессе формирования плавательных локомоций;
- обучать технике облегченных, прикладных и спортивных способов плавания, стартов и поворотов;

– оказывать помощь пострадавшим на воде и владеть техникой непрямого массажа сердца и искусственного дыхания.

В результате изучения учебной дисциплины студент должен **владеть**:

- основами знаний по плаванию;
- приёмами обучения плавательным упражнениям;
- методами обучения плавательным упражнениям.

Общее количество часов, отводимых на изучение учебной дисциплины в соответствии с учебными планами

Основными формами учебных занятий по предмету являются лекции, практические занятия, семинарские занятия, консультация, зачет, экзамен. В соответствии с учебным планом на изучение данной дисциплины отводится всего 198 часов, из них 94 аудиторных часов, 10 часов лекций, 4 часа семинарских занятий и 80 часов практических занятий, из них 16 часов УСПС, 68 часов на самостоятельную работу студента. В первом семестре учебным планом предусмотрен зачет, во втором – экзамен. По семестрам данная нагрузка будет распределена в следующей последовательности:

1 семестр (34 часа): лекции – 2 часа; практические занятия – 26 часов + 6 УСПС.

2 семестр (60 часов): лекции – 6 часов; семинарские занятия – 4 часа; практические занятия – 38 часов + 10 УСПС.

На заочной форме получения образования специальностей 1-88 01 02 01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная), 1-89 02 01-02 Спортивно - туристская деятельность (менеджмент в туризме) предусмотрено 24 аудиторных часа: лекции – 6, практические – 18.

На заочной сокращенной форме получения образования специальности п1-89 02 01-02 Спортивно - туристская деятельность (менеджмент в туризме) предусмотрено 12 аудиторных часов: лекции – 2, практические – 10.

Распределение аудиторных часов по видам занятий и семестрам на дневной форме получения образования:

Семестры	Всего часов	Всего аудиторных часов	Лекции	Практические Занятия (из них усрс)	Семинарские занятия	Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Текущая аттестация
1 семестр	72	34	2	26+ 6 ч. УСРС	-	38	Зачет
2 семестр	126	60	6	38 + 10ч. УСРС	4	30	Экзамен (36ч)
Всего	198	94	8 ч.	80 ч. (64 + 16 ч. УСРС)	4	68 ч.	36 ч.

Распределение аудиторных часов по видам занятий и семестрам на заочной форме получения образования:

Для специальностей: 1-88 01 02 01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная), 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме)

Семестры	Всего аудиторных часов	Лекции	Практические Занятия	Текущая аттестация
Установочная	8	2	6	
1 семестр	8	2	6	
2 семестр	8	2	6	
3 семестр	-	-	-	экзамен
Всего:	24	6	18	36

**Распределение аудиторных часов по видам занятий и семестрам на
заочной сокращенной форме получения образования:**

Для специальности: 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность
(менеджмент в туризме)

Семестры	Всего аудиторных часов	Лекции	Практические Занятия	Текущая аттестация
Установочная	6	2	4	
1 семестр	6		6	
2 семестр				экзамен
Всего:	12	2	10	36

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Раздел 1. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

Тема 1.1 Содержание учебной дисциплины. Техника безопасности на занятиях

Содержание учебной дисциплины «Плавание и методика преподавания».

Цель и задачи дисциплины. Распределение учебных часов по видам занятий. Организация самостоятельной работы. Краткая характеристика основных разделов и тем учебной дисциплины. Зачетные и экзаменационные требования (практический и теоретический разделы).

Требования техники безопасности на занятиях по плаванию. Правила внутреннего распорядка работы бассейна. Определение уровня исходной плавательной подготовленности студентов.

Способы плавания. Терминология в плавании. Дистанции в программе соревнований по плаванию.

Плавание как средство общей и специальной физической подготовки в занятиях различными видами спорта.

Раздел 2. ТЕХНИКА СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ, СТАРТОВ, ПОВОРОТОВ.

Тема 2.1 Анализ техники плавания кролем на груди

Общая характеристика способа. Положение тела - горизонтальное, угол атаки - 3°. Движение ногами: попеременное, удар стопой вниз – рабочая фаза, движение стопой вверх – подготовительная. Движения руками: захват, подтягивание, отталкивание - рабочие фазы, выход из воды, пронос, вход в воду - подготовительные. Вдох выполняется во время выхода руки из воды. Непрерывное чередование гребков руками и движений ногами в сочетании с правильным дыханием, четырех и шестиударный кроль. Упражнения на суше и в воде для изучения техники плавания кролем на груди по элементам и в координации

Тема 2.2 Анализ техники плавания кролем на спине.

Характеристика способа. Положение тела горизонтальное, угол атаки 6°-10°. Движение ногами: попеременное, удар стопой вверх – рабочая, движение стопой вниз – подготовительная фаза. Работа рук: захват, подтягивание, отталкивание - рабочие фазы, выход руки из воды, пронос, вход в воду - подготовительные фазы. Шестиударный кроль, непрерывное

чередование движений руками и ногами в сочетании с правильным дыханием. Упражнения на суше и в воде для изучения техники плавания кролем на спине по элементам и в координации

Тема 2.3 Анализ техники стартов

Учебные прыжки в воду. Фазы стартов. Подготовительные упражнения для изучения стартового прыжка. Характеристика старта из воды, с тумбочки. Команды, подаваемые стартером. Упражнения на суше и в воде для изучения техники выполнения стартов.

Тема 2.4 Анализ техники выполнения поворотов

Классификация поворотов. Фазы поворотов. Подготовительные упражнения для изучения вращений. Особенности выполнения поворота «маятником», «сальто». Обучение технике выполнения поворота «маятник». Обучение технике выполнения поворота «сальто». Способы плавания, в которых выполняются повороты «маятником», «сальто».

Тема 2.5 Анализ техники плавания брассом

Общая характеристика способа. Положение тела горизонтальное, угол атаки от 3° до 17°. Движение ногами: стопы в стороны – назад – внутрь (отталкивание) – рабочие фазы, подтягивание в рабочее положение – подготовительная фаза. Движения рук захват, основная часть гребка, выведение рук вперед - подготовительная. На один цикл движения рук один вдох и один цикл движения ног. Упражнения на суше и в воде для изучения техники плавания брассом по элементам и в координации

Тема 2.6 Анализ техника плавания способом баттерфляй

Общая характеристика способа. Движение ногами: удар стопами вниз – рабочая фаза, движение стопами вверх – подготовительная. Движения рук: захват, подтягивание, отталкивание - рабочие фазы, выход из воды, пронос, вход в воду - подготовительные. Дыхание согласовывается с движениями рук. Использование двухударного слитного согласования движений руками и ногами с дыханием, обеспечивает непрерывное движение пловца вперед с оптимальной затратой сил. Упражнения на суше и в воде для изучения техники плавания баттерфляем по элементам и в координации

Раздел 3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ СПОРТИВНЫХ СПОСОБОВ ПЛАВАНИЯ

Тема 3.1 Основные средства обучения

Задачи, решаемые в процессе начального обучения плаванию. Группы упражнений для освоения с водой, их направленность и последовательность проведения.

Формы обучения - фронтальная, групповая, индивидуальная, последовательность изучения способов плавания в зависимости от задач курса обучения.

Физическое упражнение как основное средство обучения.

Учебные прыжки в воду. Виды прыжков: соскоки, спады в воду вниз головой, прыжки с бортика и стартовой тумбы.

Методы проведения упражнений, формы организации занятий по обучению плаванию.

Тема 3.2 Методика начального обучения плаванию

Организация и методика проведения занятий по начальному обучению плаванию. Требования к месту проведения занятий, необходимый инвентарь.

Особенности проведения групп упражнений для освоения с водой: простейших передвижений по дну, элементарных движений конечностями, погружения с открыванием глаз, всплывания, лежания, скольжения, дыхания.

Место игр в процессе начального обучения плаванию, их содержание и особенности проведения. Классификация игр, применяемых на занятиях в бассейне.

Составление плана-конспекта занятия по начальному обучению плаванию.

Принципы, лежащие в основе обучения плаванию. Характеристика методов обучения: неспецифических (словесный и наглядный) и специфических (целостного, раздельного и целостно-раздельного разучивания). Особенности формирования навыка плавания у детей, людей зрелого и пожилого возраста. Особенности проведения методики обучения в зависимости от контингента занимающихся.

Тема 3.3 Методика обучения спортивным способам плавания

Последовательность изучения спортивных способов плавания. Методика изучения конкретного способа плавания. Методическая последовательность изучения отдельного элемента техники. Причины возникновения ошибок в технике плавания. Основные приемы устранения ошибок в технике способов кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин.

Методика проведения имитационных упражнений по обучению технике спортивных способов плавания. Методика проведения упражнений по изучению отдельных элементов техники спортивных способов плавания: упражнения у неподвижной опоры, с подвижной опорой и в безопорном положении.

Демонстрация элементов техники спортивных способов плавания и их согласования при обучении.

Изучение и демонстрация имитационных упражнений по обучению технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Выполнение упражнений в воде, направленных на изучение техники спортивных способов плавания и исправление основных ошибок в их структуре.

Составление плана-конспекта урока по обучению технике спортивных способов плавания. Самостоятельное проведение занятия по обучению технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов на подгруппе занимающихся.

Методика обучения технике стартов и поворотов при плавании спортивными способами.

Основные ошибки в технике спортивных способов плавания и способы их устранения.

Раздел 4. ПЛАВАНИЕ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Тема 4.1 Урок как основная форма проведения занятий по плаванию

Урок как основная форма организации занятий по обучению плаванию. Задачи и содержание каждой из частей урока. Особенности планирования и проведения частей занятия на суше и в воде. План-конспект урока по плаванию. Правильная запись упражнений, проводимых на суше и в воде.

Тема 4.2 Плавание в системе учреждения образования

Последовательность решения задач по обучению плаванию в учреждениях образования и здравоохранения. Особенности организации обучения плаванию в детских дошкольных учреждениях, в учреждениях среднего образования, средних специальных и высших учебных заведениях. Задачи процесса обучения, время и формы проведения занятий, средства и методы обучения, принципы комплектования учебных групп, оборудование и инвентарь, применяемые в процессе обучения. Регулирование нагрузки и контроль плавательной подготовленности. Роль самоконтроля.

Организация и методика проведения обучения плаванию в детском оздоровительном лагере. Обязательные требования безопасности при плавании и купании в естественных водоемах (выбор места занятий,

оборудование, санитарно-гигиенические требования к месту проведения, наглядная агитация, средства спасания).

Раздел 5. ПРИКЛАДНОЕ ПЛАВАНИЕ

Тема 5.1 Способы и виды прикладного плавания

Определение, классификация и характеристика разделов прикладного плавания. Переправы вброд и вплавь, плавание в одежде, ныряние, спасение утопающих. Техника прикладных способов плавания. Техника ныряния в длину и глубину. Плавание в усложненных условиях.

Тема 5.2 Методика и приёмы спасания вплавь

Организация спасательной службы: спасательные станции и посты. Характеристика спасательных средств и способы их применения.

Тема 5.3 Оказание первой помощи при утоплении

Характеристика видов утопления. Синяя и белая асфиксия, особенности первой доврачебной помощи при утоплении. Методика выполнения искусственного дыхания и непрямого массажа сердца у лиц различного возраста.

Общая схема спасения терпящих бедствие на воде. Оказание помощи утопающему вплавь, провалившемуся под лед. Приемы освобождения от захватов пострадавшего. Правила и способы транспортировки пострадавшего к берегу вплавь

Раздел 6. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ПЛАВАНИЮ

Тема 6.1 Классификация соревнований, положение о соревнованиях

Соревнования часть учебно-тренировочного процесса, виды соревнований, организация работы по подготовке и проведению соревнований. Классификация, характер соревнований по плаванию.

Основные документы, применяемые при проведении соревнований по плаванию: спортивный календарь, положение о соревнованиях, заявки, карточка участника.

Тема 6.2 Состав судейской коллегии

Состав судейской коллегии на соревнованиях различного ранга. Функциональные права и обязанности судей. Схема распределения судейской коллегии при проведении соревнований. Оборудование места проведения соревнований.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ
«ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»
 дневная форма получения образования

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	УСРС			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 семестр								
1	Общие основы дисциплины «Плавание и методика преподавания»	2	2			8		
1.1	Содержание учебной дисциплины. Техника безопасности на занятиях	2				8		
1.1.1	Введение в предмет, его задачи, содержание предмета, формы проведения занятий, зачётные и экзаменационные требования.	2					[1],[2]	
1.1.2	Правила техники безопасности на занятиях в бассейне		2			4	[16]	Письменное задание
1.1.3	Влияние занятием плаванием на организм человека.					4	[2]	Письменное задание
2	Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов		24		6	12		
2.1	Анализ техники плавания кролем на груди		8		2	6	[1],[2]	

2.1.1	Положение тела движение ногами.		2				Практическое выполнение
2.1.2	Техника движения руками, дыхание		4				Практическое выполнение
2.1.3	Анализ техники общего согласования движений в плавании кролем на груди.		2		2	2	Практическое выполнение
2.1.4	Упражнения на суше и в воде для изучения техники плавания кролем на груди по элементам и в координации					4	Практическое выполнение
2.2	Анализ техники плавания кролем на спине		8		2	2	[7], [8]
2.2.1	Положение тела и движения ногами.		2				Практическое выполнение
2.2.2	Техника движения руками, дыхание		4				Практическое выполнение
2.2.3	Анализ техники общего согласования движений в плавании кролем на спине.		2		2	2	Практическое выполнение
2.3	Анализ техники стартов		4		2	4	[7], [8]
2.3.1	Учебные прыжки в воду.						Письменное задание
2.3.2	Анализ техники старта с тумбочки Команды судьи стартера.		2		2		Практическое выполнение
2.3.3	Обучение техники выполнения стартов из воды. Команды судьи стартера.		2				Практическое выполнение
2.3.4	Упражнения на суше и в воде для изучения техники выполнения стартов.					4	Защита творческих заданий
2.4	Анализ техники выполнения поворотов		4				[7], [8]

2.4.1.	Обучение техники выполнения поворота «маятником».		2					Практическое выполнение
2.4.2	Обучение техники выполнения поворота «сальто»		2					Практическое выполнение
Всего в 1 семестре:		2	26	-	6	20		зачет
2 семестр								
2	Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов		16			8		
2.5	Анализ техники плавания брассом		8			6	[7], [8]	
2.5.1	Положение тела и движения ногами.		2					Практическое выполнение
2.5.2	Техника движения руками, дыхание		4					Практическое выполнение
2.5.3	Анализ техники общего согласования движений в плавании брассом.		2			2		Практическое выполнение
2.5.4	Упражнения на суше и в воде для изучения техники плавания брассом по элементам и в координации					4		Практическое выполнение
2.6	Анализ техники плавания баттерфляем		8			2	[7], [8]	
2.6.1	Положение тела и движения ногами.		2					Практическое выполнение
2.6.2	Техника движения руками, дыхание		2					Практическое выполнение
2.6.3	Анализ техники общего согласования движений в плавании баттерфляем		2			2		Практическое выполнение

2.6.4	Техника спортивных способов плавания		2					Рейтинговые контрольные упр. №2
3	Методика обучения технике спортивных способов плавания		18			12	[3], [12]	
3.1	Основные средства обучения		4					
3.1.1	Задачи учебно-тренировочного процесса по плаванию, этапы обучения, основные принципы, методы и средства обучения. Формы обучения - фронтальная, групповая, индивидуальная, последовательность изучения способов плавания в зависимости от задач курса обучения.		4				[12], 14], [2]Д, [5]Д	Реферат
3.2	Методика начального обучения плаванию		2			6		
3.2.1	Группы упражнений для освоения с водной средой, методическая последовательность изучения упражнений, типичные ошибки при выполнении.		2			4	[4],[11]	Конспект
3.2.2	Игры, используемые на занятиях плаванием					2	[13]	Реферат
3.3	Методика обучения спортивным способам плавания	2	12			6		
3.3.1	Последовательность изучения элементов спортивных способов плавания, упражнения на суше и в воде для изучения техники плавания по элементам и в координации.		2				[8], [14], [15]	
3.3.2	Этапы обучения плаванию	2					[6], [7], [8]Д	

3.3.3	Разучивание отдельных элементов техники и способа плавания в целом, закрепление и совершенствование техники плавания.		10				[6], [7], [8]Д	
3.3.4	Ошибки, встречающиеся при обучении спортивным способам плавания					4	[7],[8]	Реферат
3.3.5	Методики, применяемые при обучении плаванию					2	[7],[8]	Реферат
4	Плавание в системе физического воспитания			2	2	10		
4.1	Урок по плаванию как основная форма проведения занятий по плаванию			2	2	4		
4.1.1	Урок по плаванию, его структура, задачи каждой из частей.			2			[2], [8], [5]Д	Письменное задание
4.1.2	Составление плана-конспекта урока по плаванию.				2			Письменное задание
4.1.3	Правильная запись упражнений, проводимых на суше и в воде.					4		Письменное задание
4.2	Плавание в системе учреждения образования				6	6		
4.2.1	Организация, и проведение занятий по плаванию с детьми грудного возраста, в УДО, УОСО, УВО, в оздоровительных лагерях отдыха.				6		[4], [3]Д	Письменное задание
4.2.2	Особенности проведения занятий по плаванию в летних оздоровительных лагерях					6		
5	Прикладное плавание		4			10	[14]	
5.1	Способы и виды прикладного плавания		2					
5.1.1	Классификация прикладного плавания. Плавание в экстремальных условиях.		2				[7]Д	Письменное задание

5.2	Методика и приемы спасания вплавь			2	2	6		
5.2.1	Организация спасательной службы, работа ОСВОДа			2			[2],	Опрос
5.2.2	Основные спасательные средства и их применение.				2	6	[16]	
5.3	Оказание первой помощи при утоплении				2	4		
5.3.1	Виды утопления, обеспечение проходимости дыхательных путей, искусственная вентиляция легких, наружный массаж сердца				2		[2], [16]	Конспект
5.3.2	Основные способы транспортировки пострадавшего					4		Практическое выполнение
6	Организация и проведение соревнований по плаванию	2			2	8		
6.1	Классификация соревнований, положение о соревнованиях	2			2	4		
6.1.1	Программа соревнований по плаванию	2					[17]	
6.1.2	Соревнования часть учебно-тренировочного процесса, виды соревнований, организация работы по подготовке и проведению соревнований.				2		[7], [2]Д, [5]Д	Реферат
6.1.3	Положение о соревнованиях.					4	[17]	Реферат
6.2.	Состав судейской коллегии	2			2	4		
6.2.1	Обязанностей судейской коллегии по участкам работы, проведение и судейство соревнований, работа с картотекой, формирование заплывов, распределение дорожек, виды протоколов.	2					[17], [5]Д	опрос

6.2.2	Проведение и судейство соревнований				2	4		Письменное выполнение
Всего во 2 семестре:		6	38	4	10	48		Экзамен
ВСЕГО:		10	64	4	16	68		36
Всего аудиторных часов		94						

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»**

заочная форма получения образования

для специальностей: 1-88 01 02 01 Оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная),

1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме)

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	УСРС		
1	2	3	4	5	6	8	9
Установочная							
1	Общие основы дисциплины «Плавание и методика преподавания»	2					
1.1	Содержание учебной дисциплины. Техника безопасности на занятиях	2					
1.1.1	1.Введение в предмет, его задачи, содержание предмета, формы проведения занятий, зачётные и экзаменационные требования. 2.Правила техники безопасности на занятиях в бассейне	2				[1],[2]	
2	Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов		6				
2.1	Анализ техники плавания кролем на груди		2			[1],[2]	

2.1.1	1. Положение тела движение ногами. 2. Техника движения руками, дыхание 3. Анализ техники общего согласования движений в плавании кролем на груди.		2				Практическое выполнение
2.2	Анализ техники плавания кролем на спине		2			[7], [8]	
2.2.1	1. Положение тела и движения ногами. 2. Техника движения руками, дыхание 3. Анализ техники общего согласования движений в плавании кролем на спине.		2				Практическое выполнение
2.3	Анализ техники стартов и поворотов		2			[7], [8]	
2.3.1	1. Учебные прыжки в воду. 2. Анализ техники старта с тумбочки, из воды. Команды судьи стартера 3. Упражнения на суше и в воде для изучения техники выполнения стартов 4. Техника выполнения поворотов.		2				Письменное задание
Всего:		2	6	-			
1 семестр							
2	Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов		6				
2.5	Анализ техники плавания брассом		2			[7], [8]	
2.5.1	1. Положение тела и движения ногами. 2. Техника движения руками, дыхание 3. Анализ техники общего согласования движений в плавании брассом.		2				Практическое выполнение

2.6	Анализ техники плавания баттерфляем		2				
2.6.1	1. Положение тела и движения ногами. 2. Техника движения руками, дыхание 3. Анализ техники общего согласования движений в плавании баттерфляем		2			[7], [8]	Практическое выполнение
3	Методика обучения технике спортивных способов плавания	2					
3.1	Основные средства обучения	2					
3.1.1	1. Методики, применяемые при обучении плаванию 2. Основные средства обучению плаванию	2				[3], [12]	
3.2	Методика начального обучения плавания		2				
3.2.1	1. Группы упражнений для освоения с водной средой, методическая последовательность изучения упражнений, типичные ошибки при выполнении. 2. Игры, используемые на занятиях плаванием		2			[4],[11]]	конспект
	Всего в 1 семестре	2	6				
2 семестр							
3.3	Методика обучения спортивным способам плавания		2				
3.3.1	Последовательность изучения элементов спортивных способов плавания, упражнения на суше и в воде для изучения техники плавания по элементам и в координации.		2			[8], [14], [15]	
4	Плавание в системе физического воспитания		2				

4.1	Урок по плаванию, как основная форма проведения занятий по плаванию		2				
4.1.1	1. Урок по плаванию, его структура, задачи каждой из частей. 2. Составление плана-конспекта урока по плаванию. 3. Правильная запись упражнений, проводимых на суше и в воде.		2			[2], [8], [5]Д	Практическое выполнение
5	Прикладное плавание		2			[14]	
5.1	1. Классификация прикладного плавания. 2. Методика и приемы спасания вплавь 3. Оказание первой помощи при утоплении 4. Основные спасательные средства и их применение		2			[2][16] [7]Д	Практическое выполнение
6	Организация и проведение соревнований по плаванию	2					
6.1	1. Классификация соревнований, положение о соревнованиях 2. Программа соревнований по плаванию 3. Состав судейской коллегии	2				[7], [2]Д, [5]Д	Реферат
Всего во 2 семестре:		2	6				
3 семестр							
							Экзамен
ВСЕГО:		6	18				36
Всего аудиторных часов		24					

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
«ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»**

заочная сокращенная форма получения образования
для специальности: 1-89 02 01-02 Спортивно-туристская деятельность (менеджмент в туризме)

Номер раздела, темы	Название раздела, темы	Количество аудиторных часов				Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	УСРС		
1	2	3	4	5	6	8	9
Установочная							
1	Общие основы дисциплины «Плавание и методика преподавания»	2					
1.1	Содержание учебной дисциплины. Техника безопасности на занятиях	2					
1.1.1	1.Введение в предмет, его задачи, содержание предмета, формы проведения занятий, зачётные и экзаменационные требования. 2.Правила техники безопасности на занятиях в бассейне	2				[1],[2]	
2	Техника спортивных способов плавания		4				
2.1	Анализ техники плавания кролем на груди		2			[1],[2]	

2.1.1	1. Положение тела движение ногами. 2. Техника движения руками, дыхание 3. Анализ техники общего согласования движений в плавании кролем на груди.		2				Практическое выполнение
2.2	Анализ техники плавания кролем на спине		2			[7], [8]	
2.2.1	4. Положение тела и движения ногами. 5. Техника движения руками, дыхание 6. Анализ техники общего согласования движений в плавании кролем на спине.		2				Практическое выполнение
Всего:		2	4	-			
1 семестр							
2	Техника спортивных способов плавания, стартов, поворотов		6				
2.5	Анализ техники плавания брассом		2			[7], [8]	
2.5.1	1. Положение тела и движения ногами. 2. Техника движения руками, дыхание 3. Анализ техники общего согласования движений в плавании брассом.		2				Практическое выполнение
2.6	Анализ техники плавания баттерфляем		2				
2.6.1	1. Положение тела и движения ногами. 2. Техника движения руками, дыхание 3. Анализ техники общего согласования движений в плавании баттерфляем		2			[7], [8]	Практическое выполнение
3.2	Методика начального обучения плавания		2				

3.2.1	1. Группы упражнений для освоения с водной средой, методическая последовательность изучения упражнений, типичные ошибки при выполнении. 2. Игры, используемые на занятиях плаванием		2			[4], [11]	конспект
	Всего в 1 семестре	2	6				
2 семестр							
							Экзамен
ВСЕГО:		2	10				36
Всего аудиторных часов		14					

ИНФОРМАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Нечунаев, И. П. Плавание: правила, физическая подготовка, техника, спринт, безопасность, мастерство : книга-тренер / И. П. Нечунаев. – М. : Эксмо, 2012. – 272 с.
2. Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова. – М. : Акад., 2014. – 320 с.
3. Литвинов, А. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учеб. / А. А. Литвинов, А. В. Козлов, Е. В. Ивченко. – М. : Акад., 2014. – 272 с.
4. Петрова, Н. Л. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом / Н. Л. Петрова, В. А. Баранов. – М. : Человек, 2013. – 148 с.
5. Маклауд, Й. Анатомия плавания / Й. Маклауд ; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск : Попурри, 2013. – 200 с.
6. Гузман, Р. Плавание: упражнения для обучения и совершенствования техники всех стилей : пер. с англ. / Р. Гузман. – Минск : Попурри, 2013. – 288 с.
7. Спортивное плавание: путь к успеху : в 2 кн. / под общ. ред. В. Н. Платонова. – М. : Сов. спорт, 2012. – Кн. 1. – 480 с.
8. Спортивное плавание: путь к успеху : в 2 кн. / под общ. ред. В. Н. Платонова. – М. : Сов. спорт, 2012. – Кн. 2. – 544 с.
9. Лафлин, Т. Полное погружение: как плавать лучше, быстрее и легче / Т. Лафлин, Д. Делвз. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 208 с.
10. Плавание : пер. с англ. / Ассоц. любительского плавания Великобритании. – М. : АСТ : Астрель, 2010. – 32 с.
11. Карпенко, Е. Плавание. Игровой метод обучения / Е. Карпенко, Т. Коротнова. – М. : Терра-Спорт, 2009. – 48 с.
12. Соломатин, В. Р. Индивидуальный подход и основы построения тренировки в спортивном плавании в возрастных группах / В. Р. Соломатин. – М. : Физ. культура, 2008. – 168 с.
13. Кошанов, А. И. Начальное обучение плаванию / А. И. Кошанов. – М. : Чистые пруды, 2006. – 124 с.
14. Плавание : программа / подгот.: А. А. Кашкин, О. И. Попов, В. В. Смирнов. – М. : Сов. спорт, 2009. – 216 с.

15. Ньюсом, П. Эффективное плавание : методика тренировки пловцов и триатлетов / П. Ньюсом, А. Янг. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 400 с.
16. Викулов, А. Д. Плавание : учеб. пособие для вузов / А. Д. Викулов. – М. : Владос-Пресс, 2004. – 368 с.
17. Правила соревнований по плаванию [Электронный ресурс] / Гор. центр олимп. резерва по водным видам спорта. – Режим доступа: <http://www.gcor-vvs.by/pravila-sorevnovanij-po-plavaniyu>. – Дата доступа: 11.12.2018.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Педролетти, М. Основы плавания. Обучение и путь к совершенству / М. Педролетти. – М. : Феникс, 2006. – 176 с.
2. Булгакова, Н. Ж. Плавание / Н. Ж.Булгакова. – М. : Астрель АСТ, 2005. – 157 с.
3. Еремеева, Л. Ф. Научите ребенка плавать : программа обучения плаванию детей дошко. и мл. шк. возраста : метод. пособие / Л. Ф. Еремеева. – СПб. : Детство-Пресс, 2005. – 106 с.
4. Павлова, Т. Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста / Т. Н. Павлова. – М. : Физ. культура, 2013. – 42 с.
5. Плавание : учеб. для вузов / Т. М. Абсалямов [и др.] , под. ред. В. Н. Платонова. – Киев : Олимп. лит., 2000. – 498 с.
6. Гузман, Р. Плавание. Упражнения для обучения и улучшения техники : пер. с англ. / Р. Гузман. – Минск : Попурри, 2018. – 288 с.
7. Давыдов, В. Ю. Безопасность на воде и оказание помощи пострадавшим / В. Ю. Давыдов. – М. : Сов. спорт, 2007. – 67 с.
8. Плавание: библия тренера : пер. с англ. / Р. Квик [и др.]. – М. : Эксмо, 2014. – 416 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений, обучающихся; активизации учебно-познавательной деятельности студентов; формирование у студентов умений и навыков самостоятельного приобретения и обобщения знаний; формирование у студентов умений и навыков самостоятельного применения знаний на практике; саморазвитие и самосовершенствование студентов.

1. Преподаватель отвечает за планирование, организацию и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов:

- доводит до сведения студентов выделенные на самостоятельное изучение темы или раздела дисциплины;
- разрабатывает задания, подбирает литературные источники;
- знакомит с требованиями по форме и сроками выполнения задания;
- проводит установочные занятия, консультации, контрольные мероприятия, собеседования.

2. Студент должен:

- ознакомиться с темой, перечнем заданий (вопросов), подлежащих изучению (выполнению) и планом изложения материала;
- ознакомиться с требованиями по форме и сроком выполнения задания, формами контроля знаний;
- изучить рекомендуемые источники литературы, проанализировать, обобщить и законспектировать материал согласно плану (выполнить задание);
- подготовить и представить выполненную работу (реферат, презентацию, доклад, практическое задание и др.), согласно срокам и формам контроля знаний.

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАДАНИЙ И КОНТРОЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ УПРАВЛЯЕМОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

1 семестр

6 час (практич.)

Тема: 2.1.3 Анализ техники общего согласования движений в плавании кролем на груди. (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Вопросы:

1. На соревнованиях, при плавании вольным стилем, пловец может плыть?
1) любыми способами, произвольно меняя их на дистанции, 2) только кролем, 3) только кролем на спине.
2. Какой характер движений в способе плавания кроль?:
1) одновременный, 2) поочередный, 3) попеременный.
3. При плавании кролем на груди сопротивление, оказываемое водой, будет наибольшим, когда угол атаки тела равен:
1) 3° , 2) 6° , 3) 9° .
4. Какой вариант техники называется шестиударный кроль?
1) на полный цикл движений рук приходится два удара ногами;
2) на полный цикл движений рук приходится четыре удара ногами;
3) на полный цикл движений рук приходится шесть ударов ногами;
5. Дыхание согласовывается с работой:
1) рук; 2) ног; 3) желанием выполнить вдох.
6. Какой поворот используют пловцы на дистанциях кролем на груди?:
1) «маятником», 2) «сальто».
7. Пронос руки в плавании кролем на груди осуществляется:
1) прямой, 2) согнутой в локтевом суставе.
8. В способе плавания кроль на груди какое движение ног относится к рабочей фазе?:
1) спереди - назад, 2) снизу-вверх, 3) сверху-вниз.
9. Погружение головы в воду в кроле на груди считается оптимальным, когда она погружена:
1) по «затылок», 2) по линию бровей, 3) по линию волос.
10. В какой фазе движения рук выполняется начало вдоха в способе плавания кроль на груди?:
1) когда одноименная рука (сторона вдоха) выполняет фазу проноса, 2) когда одноименная рука заканчивает фазу отталкивания, 3) когда одноименная рука выполняет фазу выхода из воды.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составление плана-конспекта урока: «Изучение способа плавания кроль на груди».

1. Положение тела.
2. Движения ног.
3. Движения рук.
4. Дыхание.
5. Согласование движений.

Форма контроля – письменное задание

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составление плана-конспекта урока: «Изучение способа плавания кроль на груди» (основная часть урока, элемент плавания по выбору).

Форма контроля – практическое выполнение на отделении

Тема: 2.2.3 Анализ техники общего согласования движений в плавании кролем на спине. (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Вопросы:

1. В комплексном плавании спортсмен плывет на спине отрезок: 1) 1-ый, 2) 2-ой, 3) 3-ий.
2. Движения рук в способе кроль на спине: 1) попеременные, 2) одновременные, 3) поочередные.
3. Как выполняется старт в плавании кролем на спине? 1) прыжком со стартовой тумбочки; 2) из воды, 3) по выбору пловца.
4. Какой фазы движения нет в подготовительном периоде работы рук: 1) вход в воду, 2) захват воды, 3) выход руки из воды.
5. В кроле на спине каким будет рабочее движение ногами? 1) сверху вниз, 2) снизу вверх, 3) спереди назад.
6. Какая фаза движения не относится к рабочим: 1) захват воды, 2) отталкивание, 3) вход в воду.
7. Какой дистанции нет в программе соревнований в плавании на спине: 1) 100м, 2) 200м, 3) 300м.
8. Какой угол атаки характерен способу кроль на спине?: 1) 2-4°, 2) 6-13°, 3) больше 20°.
9. При выполнении старта из воды выполняется фаза полёта?: 1) да, 2) нет, 3) не всегда.
10. Имеет ли право участник, коснувшийся поворота на дистанции плаванием на спине перевернуться на грудь? 1) да, 2) нет.

Форма контроля - опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составление плана-конспекта урока: «Изучение способа плавания кроль на спине»).

1. Положение тела.

2. Движения ног.
3. Движения рук.
4. Дыхание.
5. Согласование движений.

Форма контроля – письменное задание

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составление плана-конспекта урока: «Изучение способа плавания кроль на спине» (основная часть урока, элемент плавания по выбору).

Форма контроля – практическое выполнение на отделении

Тема: 2.3.2 Анализ техники старта с тумбочки Команды судьи стартера. (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Вопросы:

1. В какой части урока проводятся учебные прыжки в воду?
2. Классификация прыжков в воду.
3. Какие подготовительные упражнения проводятся при изучении стартового прыжка?
4. Фазы старта с тумбочки.
5. Команды стартера.

Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составление плана-конспекта урока: «Изучение техники старта с тумбочки» (основная часть урока)

Форма контроля - письменное выполнение

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составление плана-конспекта урока: «Изучение техники старта с тумбочки» (основная часть урока).

Форма контроля - практическое выполнение на отделении

2 семестр

10 час. (практич.)

Тема 4.2.1: «Организация, и проведение занятий по плаванию с детьми грудного возраста, в УДО, УОСО, УВО, в оздоровительных лагерях отдыха.(6 час.)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Охарактеризовать задачи обучения плаванием в каждой возрастной группе.

Форма контроля - опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Составить план – конспект занятия (по выбору)

1. Занятия плаванием с детьми грудного возраста.

2. Плавание в детском саду.

3. Плавание в летнем оздоровительном лагере.

Форма контроля - письменное составление комплексов.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний

Составить 3 плана-конспекта занятия.

1. С детьми грудного возраста.

2. С детьми в детском саду.

3. В летнем оздоровительном лагере.

Форма контроля - письменное составление комплексов.

Тема 5.3.1: «Виды утопления, обеспечение проходимости дыхательных путей, искусственная вентиляция легких, наружный массаж сердца» (2 часа)

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Вопросы:

1. Виды утопления.
2. Обеспечение проходимости дыхательных путей.
3. Искусственная вентиляция легких.
4. Наружный массаж сердца

Форма контроля - опрос

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

Демонстрация техники прикладного плавания:

Продemonстрировать технику выполнения:

1. Искусственной вентиляции легких.
2. Непрямого массажа сердца

Форма контроля - практическое выполнение.

Тема: 6.2.2 «Проведение и судейство соревнований» (2 часа).

Задания, формирующие достаточные знания по изученному учебному материалу на уровне узнавания.

Вопросы:

1. 1. Какой дистанции нет в комплексном плавании:
- 1) 200 м, 2) 400 м, 3) 800 м.

2. Кто распределяет судей по отдельным участкам работы? 1) рефери, гл. судья, 2) гл. секретарь, 3) организация, проводящая соревнования.
 3. Имеет ли право рефери отменить соревнования? 1) да, 2) нет.
 4. В бассейнах с какими размерами не регистрируются рекорды мира? 1) 25 м.; 2) 50 м.; 3) 55 ярдов.
 5. Имеет ли право рефери отстранить судей от судейства? 1) да, 2) нет.
 6. Входит ли в обязанности судьи при участниках распределение дорожек среди участников?
1) да, 2) нет, 3) по распоряжению гл. судьи.
 7. Имеет ли право рефери произвести перемены в программе и расписании соревнований? 1) да, 2) нет.
 8. Какой дистанции нет в марафонском плавании?
1) 5 000м; 2) 15 000м; 3) 25 000м
 9. Имеет ли право гл. судья отменить решения судей?
1) да, 2) нет, 3) да, если выполняет обязанности рефери.
 10. Какую команду не подаёт стартёр в плавании
1) занять места, 2) на старт, 3) внимание, 4) марш.
- Форма контроля – опрос.

Задания, формирующие компетенции на уровне воспроизведения.

- Составить документы соревнований для проведения первенства 6-7 классов по плаванию.
1. Катрочки участников.
 2. Предварительный протокол.
 3. Техническую заявку.

Форма контроля - письменная работа.

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

1. Организация и проведение соревнований по плаванию.
2. Участие в работе судейской коллегии.

Форма контроля - практическое выполнение.

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для текущего контроля и самоконтроля знаний, умений и навыков студентов по учебной дисциплине «Плавание и методика преподавания» рекомендуется использовать следующий диагностический инструментарий:

- выполнение упражнений;
- проведение занятий;
- план-конспект занятия;
- составление комплексов упражнений;
- тест;
- защита результатов учебных заданий;
- решение практико-ориентированных задач;
- реферат;
- зачет;
- экзамен.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ РЕЙТИНГОВОЙ ОЦЕНКЕ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

1 семестр

Контрольные упражнения №1.

Продemonстрировать технику выполнения упражнений по освоению с водной средой:

Задание 1 «Поплавок» - удерживать в течение 10 сек;

Задание 2 «Звёздочка» - удерживать в течение 10 сек;

Задание 3 «Скольжение» - до полной остановки.

Одна попытка. Выставляется одна итоговая оценка (рассчитывается как среднее арифметическое за три упражнения).

2 семестр.

Контрольные упражнения №2.

Задание 1.Продemonстрировать технику плавания кролем на груди в координации на дистанции 25 м. Одна попытка, интенсивность средняя.

Задание 2.Продemonстрировать технику плавания кролем на спине в координации на дистанции 25 м. Одна попытка, интенсивность средняя.

Задание 3. Выполняется студентом по выбору:

а) Продemonстрировать технику плавания брассом в координации на дистанции 25 м. Одна попытка, интенсивность средняя.

б) Выполнить ныряние любым способом прикладного плавания на дистанцию 25 м не всплывая на поверхность.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ по учебной дисциплине «Плавание и методика преподавания»

10 (десять) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине, а также по основным вопросам, выходящим за ее пределы;
- точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;
- безупречное владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации;
- полное и глубокое усвоение основной и дополнительной литературы, по изучаемой учебной дисциплине;
- умение свободно ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку, использовать научные достижения других дисциплин;
- творческая самостоятельная работа на практических занятиях, активное творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

9 (девять) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- точное использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его эффективно использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач.
- способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;

- систематическая, активная самостоятельная работа на практических занятиях, творческое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

8 (восемь) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;
- владение инструментарием учебной дисциплины (методами комплексного анализа, техникой информационных технологий), умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно решать сложные проблемы в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;
- активная самостоятельная работа на практических занятиях, систематическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

7 (семь) баллов, зачтено:

- систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии (в том числе на иностранном языке), грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы и обобщения;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в постановке и решении научных и профессиональных задач;
- свободное владение типовыми решениями в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;

- умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им аналитическую оценку;
- самостоятельная работа на практических занятиях, участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

6 (шесть) баллов, зачтено:

- достаточно полные и систематизированные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование необходимой научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обобщения и обоснованные выводы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине и давать им сравнительную оценку;
- активная самостоятельная работа на практических занятиях, периодическое участие в групповых обсуждениях, высокий уровень культуры исполнения заданий.

5 (пять) баллов, зачтено:

- достаточные знания в объеме учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении учебных и профессиональных задач;
- способность самостоятельно применять типовые решения в рамках учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им сравнительную оценку;

- самостоятельная работа на практических занятиях, фрагментарное участие в групповых обсуждениях, достаточный уровень культуры исполнения заданий.

4 (четыре) балла, зачтено:

- достаточный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- усвоение основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, логическое изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;
- владение инструментарием учебной дисциплины, умение его использовать в решении стандартных (типовых) задач;
- умение под руководством преподавателя решать стандартные (типовые) задачи;
- умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой учебной дисциплине и давать им оценку;
- работа под руководством преподавателя на практических занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.

3 (три) балла, не зачтено:

- недостаточно полный объем знаний в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- знание части основной литературы, рекомендованной учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными, логическими ошибками;
- слабое владение инструментарием учебной дисциплины, некомпетентность в решении стандартных (типовых) задач;
- неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины;
- пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

2 (два) балла, не зачтено:

- фрагментарные знания в рамках образовательного стандарта высшего образования;
- знания отдельных литературных источников, рекомендованных учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине;
- неумение использовать научную терминологию учебной дисциплины, наличие в ответе грубых, логических ошибок;

- пассивность на практических занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий.

1 (один) балл, не зачтено:

- отсутствие знаний и (компетенций) в рамках образовательного стандарта высшего образования, отказ от ответа, неявка на аттестацию без уважительной причины.

ВОПРОСЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

1. Основные правила техники безопасности на занятиях по плаванию в бассейне.
2. Влияние занятий плаванием на организм человека.
3. Терминология в плавании («угол атаки», «цикл движений», «шаг пловца», «темп» и т.д.).
4. Принципы комплектования учебных групп по обучению плаванию.
5. Содержание и особенности построения конспекта по плаванию.
6. Структура урока по обучению технике спортивных способов плавания.
7. Комплексное плавание.
8. Эстафетное плавание.
9. Выбор и подготовка места для обучения плаванию в летнем оздоровительном лагере.
10. Плавание в детском саду.
11. Плавание в программе средней школы.
12. Плавание в ВУЗе.
13. Анализ техники выполнения старта с тумбочки
14. Анализ техники выполнения старта из воды.
15. Дыхание в спортивных способах плавания.
16. Сравнительный анализ техники движений ног в спортивных способах плавания.
17. Сравнительный анализ техники движений рук в спортивных способах плавания.
18. Анализ техники и методика обучения технике повороту «сальто».
19. Анализ техники и методика обучения поворота «маятником».
20. Анализ техники движения рук в спортивном способе плавания кроль на груди.
21. Анализ техники движения рук в спортивном способе плавания кроль на спине.
22. Анализ техники движения рук в спортивном способе плавания брасс.
23. Анализ техники движения рук в спортивном способе плавания дельфин.
24. Анализ техники общего согласования движений в спортивном способе плавания кроль на груди.
25. Анализ техники общего согласования движений в спортивном способе плавания кроль на спине.
26. Анализ техники общего согласования движений в спортивном способе плавания брасс
27. Анализ техники общего согласования движений в спортивном способе плавания дельфин.
28. Анализ техники движения ног в спортивном способе плавания кроль на груди, кроль на спине.

29. Анализ техники движения ног в спортивном способе плавания брасс и дельфин.
30. Основные средства обучению плаванию.
31. Этапы обучения плаванию.
32. Классификация игр и развлечений на воде.
33. Характеристика групп упражнений для ознакомления с водой (последовательность изучения, задачи).
34. Методика проведения упражнений для освоения в воде: передвижений, элементарных движений верхними и нижними конечностями, навыка дыхания.
35. Методика построения урока по обучению технике спортивных способов плавания.
36. Классификация и причины ошибок в технике плавания.
37. Методика начального обучения навыку плавания.
38. Правила и способы исправления ошибок в плавании.
39. Методика и последовательность обучения технике спортивных способов плавания.
40. Методика обучения технике движения ног в спортивных способах плавания кроль на груди и кроль на спине. (Упражнения).
41. Методика обучения технике движения ног в спортивном способе плавания брасс. (Упражнения).
42. Методика обучения технике движения ног в спортивном способе плавания дельфин. (Упражнения).
43. Методика обучения технике движения рук в спортивном способе плавания кроль на спине. (Упражнения).
44. Методика обучения общему согласованию движений в способе плавания кроль на груди. (Упражнения).
45. Методика обучения общему согласованию движения в спортивном способе плавания брасс. (Упражнения).
46. Методика обучения технике согласования движения рук и дыхания в спортивном способе плавания кроль на груди. (Упражнения).
47. Методика обучения технике согласования движения рук и дыхания в спортивном способе плавания брасс. (Упражнения).
48. Методика обучения технике согласования движения рук и дыхания в спортивном способе плавания дельфин. (Упражнения).
49. Методика обучения старту из воды.
50. Методика обучения старту с тумбочки. (Упражнения). Типичные ошибки.
51. Педагогический контроль на занятиях плаванием.
52. Классификация и краткая характеристика прикладного плавания.
53. Анализ техники прикладных способов плавания.
54. Виды и техника ныряния.
55. Мероприятия по оказанию помощи при утоплении.
56. Плавание в усложненных условиях.

57. Утопление (виды и особенности).
58. Искусственная вентиляция легких (искусственное дыхание).
59. Анализ техники ныряния в длину. Правила безопасности при нырянии
60. Непрямой массаж сердца при остановке кровообращения
61. Спасательные средства и правила их применения
62. Схема спасения тонущего и основные способы транспортировки пострадавшего
63. Переправы вплавь и вброд.
64. Обязанности рефери (главного судьи) соревнования и состав судейской коллегии.
65. Виды соревнований и основной документ, определяющий характер и программу соревнований
66. Виды соревнований. Основные документы соревнований по плаванию.
67. Обязанности судей на повороте.
68. Организация работы по подготовке и проведению соревнований.
69. Работа и обязанности судьи-стартера.
70. Работа главного секретаря соревнований и судьи при участниках.

**ПРОТОКОЛ СООТВЕТСТВИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

Название дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
Теория и методика физического воспитания	Кафедра теории и методики физического воспитания	Тема “Классификация физических упражнений” более подробно рассматривается в содержании дисциплины “Теория и методика физического воспитания» в разделе 2.6 «Средства ФВ»	Протокол № 7 от 12.12.2018г.