Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 27.04.2023 11:31:24
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b199b8bb1d863ee63b78a98e039

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

**«Самарский государственный социально-педагогический университет»**

**Кафедра физического воспитания и спорта**

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ
_____Н.Н. Кислова

# МОДУЛЬ "МЕТОДИЧЕСКИЙ"
# Теория и методика плавания **
## рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**

Учебный план ФФКС-б22Фз(4г6м)
Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **4 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 144
в том числе:
аудиторные занятия 16
самостоятельная работа 115
часов на контроль 13

Виды контроля в семестрах:
экзамены 6
зачеты с оценкой 5

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

| Семестр (Курс. Номер семестра на курсе) | **5(3.1)** | | **6(3.2)** | | Итого | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Вид занятий | УП | РПД | УП | РПД | УП | РПД |
| Лекции | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| Практические | 8 | 8 | 4 | 4 | 12 | 12 |
| В том числе инт. | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| Итого ауд. | 10 | 10 | 6 | 6 | 16 | 16 |
| Контактная работа | 10 | 10 | 6 | 6 | 16 | 16 |
| Сам. работа | 58 | 58 | 57 | 57 | 115 | 113 |
| Контактная работа | 4 | 4 | 9 | 9 | 13 | 13 |
| Итого | 72 | 72 | 72 | 72 | 144 | 144 |

Программу составил(и):

Лапина Наталья Михайловна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

**Теория и методика плавания**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017г. №940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Направленность (профиль): «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

утвержденного Учёным советом СГСПУ от 24.09.2021 протокол № 2.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Физического воспитания и спорта**

Протокол от 27.08.2021 г. № 1
Переутверждена на основании решения ученого совета СГСПУ
Протокол заседания Ученого совета СГСПУ от 31.08.2022 г. № 1

Зав. кафедрой Воеводина Т.М.

Начальник УОП

_____ Н.А. Доманина

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Цель изучения дисциплины:** формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре и для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях. Изучение наиболее общих закономерностей передвижений в водной среде, представленных в спортивных способах плавания.

**Задачи изучения дисциплины:**

- формировать у обучающихся комплекс знаний, умений и навыков в области плавания, его значение и место в системе физического воспитания, в теории и методике его преподавания;
- изучить гидродинамические основы плавания;
- формировать профессиональные умения педагога физической культуры и спорта в процессе обучения технике основных способов плавания;
- организовывать самостоятельную работу по плаванию и контроль за результатами обучения.

в области культурно-просветительской деятельности:

- способствовать формированию основ здорового образа жизни и интереса к регулярным занятиям по плаванию.

в области научно-исследовательской деятельности:

- формировать умения и навыки учебно-исследовательской работы.

**Область профессиональной деятельности:** 05 Физическая культура и спорт

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

| | |
|---|---|
| Цикл (раздел) ОП: | Б1.О.06 |
| **2.1** | **Требования к предварительной подготовке обучающегося:** |
| Содержание дисциплины базируется на материале: | |
| Теория и методика физической культуры и спорта | |
| Физическая культура и спорт (базовые виды спорта) | |
| **2.2** | **Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:** |
| Оздоровительное плавание | |
| Аква-аэробика | |

## 3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке**

**ОПК-3.1. Знает теоретико-методические основы проведения занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению и физической подготовке.**

Знает:
историю и современное состояние плавания, место и значение в физической культуре, науке и образовании;
значение и виды плавания как базового вида спорта;
терминологию плавания;
основы техники способов плавания и прикладного плавания;
методики обучения способам плавания;
методики развития физических качеств средствами плавания;
методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием.

**ОПК-3.2. Умеет применять методы при проведении занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению и физической подготовке.**

Умеет:
применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;
использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач;
использовать в своей деятельности терминологию плавания;
распределять на протяжении занятия средства плавания с учетом их влияния на организм занимающихся;
показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в плавании;
использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств плавания;
организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений плавания;
контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств плавания;
оценивать качество выполнения упражнений в плавании и определять ошибки в технике;
определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в плавании подбирать приемы и средства для их устранения.

**ОПК-3.3. Имеет опыт проведения занятия и физкультурно-спортивных мероприятий с использованием средств, методов**

**базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному обучению и физической подготовке.**

Имеет опыт:
владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;
участия в судействе соревнования по плаванию.

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр | Часов | Интеракт. |
|---|---|---|---|---|
| | **Раздел 1. Основы техники и методики обучения плаванию** | | | |
| 1.1 | Характеристика и содержание дисциплины «Теория и методика плавания» /Лек/ | 5 | 2 | 0 |
| 1.2 | Характеристика и содержание дисциплины «Теория и методика плавания» /Ср/ | 5 | 6 | 0 |
| 1.3 | Начальное обучение плаванию /Ср/ | 5 | 6 | 0 |
| 1.4 | Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на груди /Пр/ | 5 | 2 | 2 |
| 1.5 | Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на груди /Ср/ | 5 | 6 | 0 |
| 1.6 | Старт и поворот при плавании кролем на груди /Ср/ | 5 | 6 | 0 |
| 1.7 | Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на спине /Пр/ | 5 | 2 | 0 |
| 1.8 | Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на спине /Ср/ | 5 | 6 | 0 |
| 1.9 | Старт и поворот при плавании кролем на спине /Ср/ | 5 | 6 | 0 |
| 1.10 | Спортивное плавание. Способ плавания - брасс /Пр/ | 5 | 2 | 0 |
| 1.11 | Спортивное плавание. Способ плавания - брасс /Ср/ | 5 | 6 | 0 |
| 1.12 | Старт и поворот при плавании брассом /Ср/ | 5 | 6 | 0 |
| 1.12 | Спортивное плавание. Способ плавания - дельфин /Ср/ | 5 | 6 | 0 |
| 1.13 | Старт и поворот при плавании различными способами /Пр/ | 5 | 2 | 0 |
| 1.14 | Старт и поворот при плавании дельфином /Ср/ | 5 | 4 | 0 |
| | Зачет с оценкой /ЗачетСОц/ | 5 | 4 | 0 |
| | **Раздел 2. Прикладное плавание и спасение на водах** | | | |
| 2.1 | Прикладное плавание. Способ плавания - брасс на спине /Пр/ | 6 | 1 | 2 |
| 2.2 | Прикладное плавание. Способ плавания - брасс на спине /Ср/ | 6 | 6 | 0 |
| 2.3 | Прикладное плавание. Способ плавания - на боку /Пр/ | 6 | 1 | 0 |
| 2.4 | Прикладное плавание. Способ плавания - на боку /Ср/ | 6 | 6 | 0 |
| 2.5 | Прикладное плавание. Ныряние в длину и глубину. Освобождение от захватов при спасении утопающего /Пр/ | 6 | 1 | 0 |
| 2.6 | Прикладное плавание. Ныряние в длину и глубину /Ср/ | 6 | 6 | 0 |
| 2.7 | Прикладное плавание. Освобождение от захватов при спасении утопающего /Ср/ | 6 | 6 | 0 |
| 2.8 | Прикладное плавание. Транспортировка уставшего и утонувшего пловца. Спасение утопающего. Оказание первой доврачебной помощи. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца /Пр/ | 6 | 1 | 0 |
| 2.9 | Прикладное плавание. Транспортировка уставшего и утонувшего пловца /Ср/ | 6 | 6 | 0 |
| 2.10 | Прикладное плавание. Спасение утопающего. Оказание первой доврачебной помощи. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца /Ср/ | 6 | 6 | 0 |
| | **Раздел 3. Обучение и методика преподавания технике плавания** | | | |
| 3.1 | Плавание в различных звеньях системы физического воспитания /Лек/ | 6 | 2 | 0 |
| 3.2 | Плавание в различных звеньях системы физического воспитания /Ср/ | 6 | 7 | 0 |
| 3.3 | Урок по плаванию /Ср/ | 6 | 7 | 0 |
| 3.4 | Спортивные соревнования и судейство /Ср/ | 6 | 7 | 0 |
| | Экзамен /Экз/ | 6 | 9 | 0 |

## 5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

### 5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

**5 семестр, 1 лекция, 4 практических занятия**

**Раздел 1. Основы техники и методики обучения плаванию**

Лекция № 1 (2 часа)

Характеристика и содержание дисциплины «Теория и методика плавания»

Вопросы и задания:
1. Предмет и задачи плавания.
2. Значение занятий плаванием.
3. Классификация плавания и спортивные способы плавания.
4. Связь плавания с другими видами спорта.
5. Характеристика свойств воды. Статическое и динамическое плавание.
6. Фазовый состав цикла движений руками и ногами при плавании различными способами плавания.

Практическое занятие № 1 (2 часа)

Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на груди

Вопросы:
1. Фазовый состав цикла движений руками, ногами и в полной координации в согласовании с дыханием.
2. Постановка задач обучения технике плавания кролем на груди.
3. Прохождение дистанций кролем на груди на ногах и в полной координации в согласовании с дыханием.

Примерные задания:
1. Выполнения упражнений на ногах на суше, в воде: у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры.
2. Выполнение упражнений на руках на суше, в воде: у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры.
3. Выполнение упражнений в полной координации: у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры, в согласовании с дыханием.
4. Прохождение дистанции 50 м на ногах на технику плавания кролем на груди.

Практическое занятие № 2 (2 часа)

Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на спине

Вопросы:
1. Фазовый состав цикла движений руками, ногами и в полной координации в согласовании с дыханием.
2. Постановка задач обучения технике плавания кролем на спине.
3. Прохождение дистанций кролем на спине на ногах и в полной координации в согласовании с дыханием.

Примерные задания:
1. Выполнения упражнений на ногах на суше, в воде: у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры.
2. Выполнение упражнений на руках на суше, в воде: у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры.
3. Выполнение упражнений в полной координации: у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры, в согласовании с дыханием.

Практическое занятие № 3 (2 часа)

Спортивное плавание. Способ плавания – брасс

Вопросы:
1. Фазовый состав цикла движений руками, ногами и в полной координации в согласовании с дыханием.
2. Постановка задач обучения технике плавания брассом.
3. Прохождение дистанций брассом на ногах и в полной координации в согласовании с дыханием.

Примерные задания:
1. Выполнения упражнений на ногах на суше, в воде: у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры.
2. Выполнение упражнений на руках на суше, в воде: у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры.
3. Выполнение упражнений в полной координации, в согласовании с дыханием.
4. Прохождение дистанции 50 м на ногах на технику плавания брассом.
5. Прохождение дистанции 100 м на технику плавания в полной координации брассом.

Практическое занятие № 4 (2 часа)

Старт и поворот при плавании различными способами

Вопросы:
1. Основные фазы выполнения старта с тумбы при плавании кролем на груди.
2. Основные фазы выполнения поворота при плавании кролем на груди.
3. Постановка задач обучения технике старта с тумбы при плавании кролем на груди.
4. Постановка задач обучения технике поворота «маятник» при плавании кролем на груди.
5. Выполнение старта с тумбы и поворота в различных вариациях.
6.Основные фазы выполнения старта из воды при плавании кролем на спине.
7. Основные фазы выполнения поворота при плавании кролем на спине.
8. Постановка задач обучения технике старта из воды при плавании кролем на спине.
9. Постановка задач обучения технике простого плоского поворота при плавании кролем на спине.
10. Выполнение старта из воды и поворота в различных вариациях.
11. Основные фазы выполнения старта с тумбы с длинным гребком при плавании брассом.
12. Основные фазы выполнения поворота при плавании брассом.
13. Постановка задач обучения технике старта при плавании брассом.
14. Постановка задач обучения технике поворота при плавании брассом.
15. Выполнение старта с тумбы и поворота с длинным гребком при плавании брассом.

Примерные задания:
1. Выполнение упражнений для изучения технике старта с тумбы.
2. Выполнение упражнений для изучения техники поворота.
3. Выполнение старта с тумбы с проплаванием дистанции 100 м в полной координации кролем на груди на технику плавания.
4. Выполнение поворота «маятник» на дистанции 100 м кролем на груди.
5. Выполнение упражнений для изучения технике старта из воды.
6. Выполнение упражнений для изучения техники поворота.
7. Выполнение старта из воды и поворотов «маятник» на дистанции 100 м на технику плавания кролем на спине.
8. Выполнение упражнений для изучения технике старта с длинным гребком в брассе.
9. Выполнение упражнений для изучения техники поворота с длинным гребком в брассе.
10. Выполнение старта брассом с проплаванием дистанции 100 м.
11. Выполнение поворота брассом на дистанции 100 м.

**6 семестр, 1 лекция, 2 практических занятия**

**Раздел 2. Прикладное плавание и спасение на водах**

Практическое занятие № 1 (1 час)

Прикладное плавание. Способ плавания – брасс на спине

Вопросы:
1. Фазовый состав цикла движений руками, ногами и в полной координации в согласовании с дыханием.
2. Постановка задач обучения технике плавания брасс на спине.
3. Прохождение дистанций брассом на спине на ногах и в полной координации в согласовании с дыханием.

Примерные задания:
1. Выполнения упражнений на ногах на суше, в воде: у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры.
2. Выполнение упражнений на руках на суше, в воде: у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры.
3. Выполнение упражнений в полной координации: у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры, в согласовании с дыханием.
4. Прохождение дистанции 25 м на ногах на технику плавания брассом на спине.
5. Прохождение дистанции 100 м на технику плавания в полной координации брассом на спине.

Практическое занятие № 1 (1 час)

Прикладное плавание. Способ плавания – на боку

Вопросы:
1. Фазовый состав цикла движений руками, ногами и в полной координации в согласовании с дыханием.
2. Постановка задач обучения технике плавания способом на боку.
3. Прохождение дистанций способом на ногах и в полной координации в согласовании с дыханием.

Примерные задания:
1. Выполнения упражнений на ногах на суше, в воде: у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры.
2. Выполнение упражнений на руках на суше, в воде: у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры.
3. Выполнение упражнений в полной координации: у неподвижной опоры, с подвижной опорой и без опоры, в согласовании с дыханием.
4. Прохождение дистанции 25 м на ногах на технику плавания способом на боку.
5. Прохождение дистанции 100 м на технику плавания в полной координации способом на боку.

Практическое занятие № 2 (1 час)

Прикладное плавание. Ныряние в длину и глубину. Освобождение от захватов при спасении утопающего

Вопросы:
1. Два способа погружения в глубину: техника ныряния головой и руками вниз; техника ныряния ногами вниз. Постановка дыхания при нырянии в глубину.
2. Техника способов передвижения под водой: руки вверху – ноги кроль, руки вверху – ноги брасс; руки вверху – ноги дельфин; руки брасс – ноги кроль; руки брасс – ноги брасс; руки брасс – ноги дельфин.
3. Способы освобождения от захватов за руки спереди.
4. Способы освобождения от захватов за туловище сверху рук спереди и сзади.
5. Способы освобождения от захватов за туловище под руками спереди и сзади.
6. Способы освобождения от захватов за голову и за шею спереди и сзади.

Примерные задания:
1. Прохождение дистанций 10 м под водой шестью способами.
2. Выполнение ныряний двумя способами в глубину, с касанием дна.
4. Прохождение дистанции 25 м – мальчики, 15 м девочки под водой избранным способом передвижения.
5. Выполнение ныряния в глубину двумя способами на технику.
6. Выполнение освобождения от захватов за руки спереди на суше и в воде в парах.
7. Выполнение освобождения от захватов за туловище сверху рук спереди и сзади на суше и в воде в парах.
8. Выполнение освобождения от захватов за туловище под руками спереди и сзади на суше и в воде в парах.
9. Выполнение освобождения от захватов за голову и за шею спереди и сзади на суше и в воде в парах.

Практическое занятие № 2 (1 час)

Прикладное плавание. Транспортировка уставшего и утонувшего пловца. Спасение утопающего. Оказание первой доврачебной помощи. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Вопросы:
1. Способы транспортировки уставшего пловца.
2. Способы транспортировки утонувшего пловца
3. Осмотр пострадавшего (белая или синяя асфиксия) и принятие решения о дальнейших действиях.
4. Способы освобождения дыхательных путей от воды и прочих предметов
5. Способы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.

Примерные задания:
1. Выполнение способов транспортировки уставшего пловца в парах и тройках по 25 м.
2. Выполнение способов транспортировки утонувшего пловца в парах и тройках по 25 м.
3. Выполнение имитации спасания пострадавшего из воды и осмотра в парах.
4. Выполнении имитации способов освобождения дыхательных путей от воды в парах.
5. Выполнение имитации способов искусственного дыхания и непрямого массажа сердца в парах.

**Раздел 3. Обучение и методика преподавания технике плавания**

Лекция № 1 (2 часа)

Плавание в различных звеньях системы физического воспитания

Вопросы и задания:

1. Урок как основная форма проведения занятий по плаванию в различных звеньях.
2. Особенности организации и методического обеспечения работы по плаванию в общеобразовательной школе, дошкольных учреждениях, спортивно-оздоровительных лагерях, ДЮСШ, в высшей и средней профессиональной школах.
3. Основные теоретико-методические положения преподавателя 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).

**5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)**

**Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине**

| № п/п | Темы дисциплины | Содержание самостоятельной работы | Продукты деятельности |
|---|---|---|---|
| 1 | Характеристика и содержание дисциплины «Теория и методика плавания» | Используя лекции в системе ЭО lms.sgspu.ru - https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=134<br>1. Составить схему «Классификация плавания» | Схема |
| 2 | Начальное обучение плаванию | 1. Подобрать игры на воде для семи групп освоения с водой | Конспект |
| 3 | Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на груди | Используя лекции и видеоматериал в системе ЭО lms.sgspu.ru - https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=134<br>1. Написать анализ техники плавания кролем на груди<br>2. Написать методику обучения техники плавания кролем на груди | Конспект<br>Конспект |
| 4 | Старт и поворот при плавании кролем на груди | Используя лекции и видеоматериал в системе ЭО lms.sgspu.ru - https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=134<br>1. Написать анализ и методику обучения повороту «маятник» и старту с тумбы при плавании кролем на груди | Конспект |
| 5 | Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на спине | Используя лекции и видеоматериал в системе ЭО lms.sgspu.ru - https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=134<br>1. Написание анализа техники плавания кролем на спине<br>2. Написание методики обучения техники плавания кролем на спине | Конспект<br>Конспект |
| 6 | Старт и поворот при плавании кролем на спине | Используя лекции и видеоматериал в системе ЭО lms.sgspu.ru - https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=134<br>1. Написать анализ и методику обучения повороту «маятник» и старту из воды при плавании кролем на спине | Конспект |
| 7 | Спортивное плавание. Способ плавания – брасс | Используя лекции и видеоматериал в системе ЭО lms.sgspu.ru - https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=134<br>1. Написание анализа техники плавания брассом<br>2. Написание методики обучения техники плавания брассом | Конспект<br>Конспект |
| 8 | Старт и поворот при плавании брассом | Используя лекции и видеоматериал в системе ЭО lms.sgspu.ru - https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=134<br>1. Написать анализ и методику обучения повороту и старту с тумбы при плавании брассом | Конспект |
| 9 | Старт и поворот при плавании дельфином | | |
| 10 | Прикладное плавание и спасение на водах | Используя лекции и видеоматериал в системе ЭО lms.sgspu.ru - https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=134 | Конспект |
| 11 | Прикладное плавание. Способ плавания – брасс на спине | Используя лекции и видеоматериал в системе ЭО lms.sgspu.ru - https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=134<br>1. Написание анализа техники плавания брассом на спине<br>2. Написание методики обучения техники плавания брассом на спине | Конспект<br>Конспект<br>Конспект |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | 3. Написать анализ и методику обучения повороту и старту из воды при плавании брассом на спине | |
| 12 | Прикладное плавание. Способ плавания – на боку | Используя лекции и видеоматериал в системе ЭО lms.sgspu.ru - https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=134<br>1. Написание анализа техники плавания на боку<br>2. Написание методики обучения техники плавания на боку<br>3. Написать анализ и методику обучения повороту и старту с тумбы при плавании на боку | Конспект<br>Конспект<br>Конспект |
| 13 | Прикладное плавание. Ныряние в длину и глубину | Используя лекции и видеоматериал в системе ЭО lms.sgspu.ru - https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=134<br>1. Написать анализ техники передвижения под водой<br>2. Написать анализ техники выполнения ныряния в глубину ногами и руками вниз | Конспект<br>Конспект |
| 14 | Прикладное плавание. Освобождение от захватов при спасении утопающего | Используя лекции и видеоматериал в системе ЭО lms.sgspu.ru - https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=134<br>1. Написать способы захватов и освобождение от них | Конспект |
| 15 | Прикладное плавание. Транспортировка уставшего и утонувшего пловца | Используя лекции и видеоматериал в системе ЭО lms.sgspu.ru - https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=134<br>1. Описать способы транспортировки уставшего пловца одним спасателем, двумя и тремя.<br>2. Описать способы транспортировки утонувшего пловца одним спасателем, двумя и тремя. | Конспект<br>Конспект |
| 16 | Прикладное плавание. Спасение утопающего. Оказание первой доврачебной помощи. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца | Используя лекции и видеоматериал в системе ЭО lms.sgspu.ru - https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=134<br>1. Написать схему последовательности действий спасению пострадавшего на воде<br>2. Написать схему последовательности действий по оказанию первой доврачебной помощи | Схема<br>Схема |
| 17 | Плавание в различных звеньях системы физического воспитания | Используя лекции и видеоматериал в системе ЭО lms.sgspu.ru - https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=134<br>1. Написать особенности занятий плаванием с детьми грудного и дошкольного возраста | Конспект |
| 18 | Урок по плаванию | 1. Написать конспект урока по плаванию на выбранную преподавателем тему | Конспект урока |
| 19 | Спортивные соревнования по плаванию и судейство | Используя лекции и видеоматериал в системе ЭО lms.sgspu.ru - https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=134<br>1. Написать состав судейской коллегии и их обязанности<br>2. План положения о соревнованиях по плаванию | Конспект<br>План |

**Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор**

| № п/п | Темы дисциплины | Содержание самостоятельной работы | Продукты деятельности |
|---|---|---|---|
| 1 | Характеристика и содержание дисциплины «Теория и методика плавания» | Написание реферата на темы:<br>1. «Исторический обзор развития плавания».<br>2. «Возникновение плавания».<br>3. «Основные этапы плавания в дореволюционной России».<br>4. «Развитие плавания в России с 1917 года». | Реферат |
| 2 | Начальное обучение плаванию | 1. Разработать сценарий мероприятия на воде с использованием игр для начинающих | Сценарий |
| 3 | Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на груди | 1. История развития способа плавания кроль на груди.<br>2. Анализ выступления зарубежных и российских пловцы, специализирующиеся на различных дистанциях кролем на груди | Реферат<br>Реферат |
| 4 | Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на спине | 1. История развития способа плавания кроль на спине<br>2. Анализ выступления зарубежных и российских пловцы, специализирующиеся на различных дистанциях кролем на спине | Реферат<br>Реферат |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 5 | Спортивное плавание. Способ плавания - брасс | 1. История развития способа плавания брассом<br>2. Анализ выступления зарубежных и российских пловцы, специализирующиеся на различных дистанциях брассом | Реферат<br>Реферат |
| 6 | Прикладное плавание. Способ плавания – брасс на спине | 1. История развития прикладного способа плавания брассом на спине | Реферат |
| 7 | Прикладное плавание. Способ плавания – на боку | 1. История развития прикладного способа плавания на боку | Реферат |
| 8 | Спортивные соревнования и судейство | 1. Написать положение о соревнования по плаванию в общеобразовательной школе (для обучающихся начальных классов, средних классов и старшеклассников) | Положение о соревнованиях |

**3.3. Образовательные технологии**

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

**5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация**

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины.
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему | Издательство, год |
|---|---|---|---|
| Л1.1 | Казызаева А.С., Галеева О.Б. | Основы техники спортивных способов плавания: учебное пособие. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=274597&sr=1 | Омск: Издательство СибГУФК, 2010. |
| Л1.2 | Лушпа А.А. | Плавание: учебное пособие. : http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=232770 | Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2012. |
| Л1.3 | Чертов Н.В. | Теория и методика плавания: учебник. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241104&sr=1 | Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2011. |

#### 6.1.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему | Издательство, год |
|---|---|---|---|
| Л2.1 | Степанова М.В. | Плавание в системе физического воспитания студентов вузов: учебное пособие. http://www.iprbookshop.ru/71310.html. | Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017 |
| Л2.2 | Махов С.Ю. | Плавание [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие. http://www.iprbookshop.ru/65713.html. | Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2016. |
| Л2.3 | Герасимов С.Н., Волкова Е.В. | Основы безопасности на учебных занятиях по плаванию в вузе: учебное пособие. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=228958&sr=1 | Новосибирск: НГТУ, 2012. |
| Л2.4 | Жукова Е.С. | Организация и проведение зрелищных мероприятий на воде: учебное пособие. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=336074&sr=1 | Омск: Издательство СибГУФК, 2013. |
| Л2.5 | Кислица Н.Т., Семянникова В.В. | Плавание: учебно-методическое пособие. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=272201&sr=1 | Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011. |

### 6.2 Перечень программного обеспечения

- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- GIMP
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Teams, OneDrive, Yammer, Stream, SharePoint Online).
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView
- Архиватор 7-Zip

### 6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных

- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»

- Базы данных Springer eBooks

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

| | |
|---|---|
| 7.1 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, помещение для самостоятельной работы. Оснащенность: Набор учебной мебели, Магнитно-маркерная доска-1шт., переносное проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран на треноге), портативное звукоусиливающее оборудование, ПК. |
| 7.2 | Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал 026, Учебный корпус №10. Оснащенность: ПК-1шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Принтер-1шт., Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт. |
| 7.3 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, Бассейн с чашей, ФОК с плав. бассейном. |
| 7.4 | Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, Спортивный зал, ФОК с плав. бассейном. Оснащенность: шведская стенка, перекладина |

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю.

Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах.

Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.

Приложение

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Теория и методика плавания»

Курс 3 Семестр 5

| Вид контроля | | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---|---|---|---|
| **Наименование раздела: «Основы техники и методики обучения плаванию»** | | | |
| Текущий контроль по разделу: | | **35** | **70** |
| 1 | Аудиторная работа | 15 | 30 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 10 | 20 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | 10 | 20 |
| Контрольное мероприятие по разделу | | 10 | 15 |
| Промежуточный контроль | | **45** | **85** |
| Промежуточная аттестация | | **9** | **15** |
| | Итого: | **56** | **100** |

| Виды контроля | | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов | Темы для изучения и образовательные результаты |
|---|---|---|---|
| **Текущий контроль по разделу «Основы техники и методики обучения плаванию»** | | | |
| 1 | Аудиторная работа | Конспект лекции, устные ответы<br>Практические занятия: изучение семи групп освоения с водой; изучение техники плавания спортивными способами – кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй; выполнение старта и поворота<br>Сдача текущих практических зачетов на технику плавания:<br>1. кроль на груди на ногах – 50 м<br>2. кроль на груди в полной координации со старта и с поворотами – 100 м<br>3. кроль на спине в полной координации со старта и с поворотами – 100 м<br>4. брасс в полной координации со старта и с поворотами – 100 м<br>5. дельфин на ногах – 25 м<br>6. дельфин в полной координации со старта и с поворотами – 50 м<br>Критерии оценивания:<br>5 баллов – техника плавания соответствует требованиям правил соревнований, без явных ошибок<br>4 балла – техника плавания соответствует требованиям правил соревнований, присутствуют не значительные ошибки в согласовании движений и дыхания<br>3 балла – техника плавания соответствует требованиям правил соревнований, присутствуют ошибки в технике плавания руками и ногами в согласовании с дыханием<br>2 балла – техника плавания не соответствует требованиям правил соревнований.<br>Max 30 баллов | 1. Характеристика и содержание дисциплины «Теория и методика плавания»<br>2. Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на груди<br>3. Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на спине<br>4. Спортивное плавание. Способ плавания – брасс<br>5. Старт и поворот при плавании различными способами<br>Образовательные результаты:<br>Знает:<br>историю и современное состояние плавания, место и значение в физической культуре, науке и образовании;<br>значение и виды плавания как базового вида спорта;<br>терминологию плавания;<br>основы техники способов плавания и прикладного плавания;<br>методики обучения способам плавания;<br>методики развития физических качеств средствами плавания;<br>методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | Самостоятельная работа (обязательные формы) | Используя лекции и видеоматериал в системе ЭО lms.sgspu.ru - https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=134<br>Составить схему «Классификация плавания»<br>Критерии оценивания:<br>2 балла – в схеме перечислены все виды плавания, подробно описан каждый вид плавания.<br>1 балл – в схеме перечислены не все виды плавания, описаны не все виды.<br>Подобрать игры на воде для семи групп освоения с водой<br>Критерии оценивания:<br>2 балла – перечислены все 7 групп освоения с водой в правильной последовательности и с правильным названием. Описаны как минимум 2 упражнения и 2 игры к каждой группе.<br>1 балл – перечислены не все группы, с ошибками в последовательности. Описано 1 упражнение и 1 игра к каждой группе.<br>Написание конспекта: 1. Анализ техники плавания кроль на груди; 2. Методика обучения техники плавания кролем на груди 3. Анализ техники плавания кроль на спине; 4. Методика обучения техники плавания кролем на спине 5. Анализ техники плавания способом брасс; 6. Методика обучения техники плавания способом брасс. 7. Анализ техники плавания способом дельфин (баттерфляй). 8. Методика обучения техники плавания кролем на груди. 9. Анализ и методика обучения повороту «маятник» и старту с тумбы при плавании кролем на груди. 10. Анализ и методика обучения повороту «маятник» и старту из воды при плавании кролем на спине. 11. Анализ и методика обучения повороту и старту с тумбы при плавании брассом. 12. Написать анализ и методику обучения повороту и старту с тумбы при плавании дельфином (баттерфляем)<br>Критерии оценивания:<br>5 баллов – конспект написан разборчиво, раскрыты все пункты анализа техники плавания: положения тела, фазы движений ногами, фазы движений руками, полная координация движений в согласовании с дыханием. Методика обучения записана в таблицу, расписана по следующей схеме: упражнения для изучения техники плавания на ногах – у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры; упражнения для изучения техники плавания на руках – у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры; упражнения техники плавания в полной координации в согласовании с дыханием – у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры. Полностью описана техника и методика обучения старту и повороту. К каждому упражнению даны методические указания и дозировка<br>4 балла - конспект написан разборчиво, раскрыты все пункты анализа техники плавания и методики обучения (см. 5 баллов). Имеются 2-3 незначительные ошибки в описании техники плавания и методике обучения.<br>3 балла - конспект написан не разборчиво, раскрыты не все пункты анализа техники плавания и методики обучения (см. 5 баллов). Имеются 3-5 ошибок в описании техники плавания и методике обучения.<br>2 балла - конспект написан не разборчиво, раскрыты не все пункты анализа техники плавания и методики обучения (см. 5 баллов). Имеются более 5 ошибок в описании техники плавания и методике обучения. Не описаны старт и поворот.<br>Max 20 баллов | 1. Характеристика и содержание дисциплины «Теория и методика плавания»<br>2. Начальное обучение плаванию<br>3. Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на груди<br>4. Старт и поворот при плавании кролем на груди<br>5. Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на спине<br>6. Старт и поворот при плавании кролем на спине<br>7. Спортивное плавание. Способ плавания – брасс<br>8. Старт и поворот при плавании брассом<br>9. Спортивное плавание. Способ плавания – дельфин<br>10. Старт и поворот при плавании дельфином<br>Образовательные результаты:<br>Знает:<br>историю и современное состояние плавания, место и значение в физической культуре, науке и образовании;<br>значение и виды плавания как базового вида спорта;<br>терминологию плавания;<br>основы техники способов плавания и прикладного плавания;<br>методики обучения способам плавания;<br>методики развития физических качеств средствами плавания;<br>методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием. |
| 3 | Самостоятельная работа (на выбор) | Написание реферата по следующим темам на выбор: 1. «Исторический обзор развития плавания». 2. «Возникновение плавания». 3. «Основные этапы плавания в дореволюционной России». 4. «Развитие плавания в России с 1917 года». 5. История развития способа плавания кроль на груди. 6. Анализ выступления зарубежных и российских пловцы, специализирующиеся на различных дистанциях кролем на груди. 8. История развития способа плавания кроль на спине 9. Анализ выступления зарубежных и российских пловцы, специализирующиеся на различных дистанциях кролем на спине. 10. История развития способа плавания брассом. 11. Анализ выступления зарубежных и российских пловцы, специализирующиеся на различных дистанциях брассом. 12. История развития способа плавания дельфин и баттерфляй. 13. Анализ выступления | 1. Характеристика и содержание дисциплины «Теория и методика плавания»<br>2. Начальное обучение плаванию<br>3. Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на груди<br>4. Спортивное плавание. Способ плавания - кроль на спине<br>5. Спортивное плавание. Способ плавания – |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | зарубежных и российских пловцы, специализирующиеся на различных дистанциях дельфином (баттерфляем).<br>Критерии оценивания:<br>2-3. Написание реферата по истории развития спортивного способа плавания (на выбор) и анализ выступления зарубежных и российских пловцы, специализирующиеся на различных дистанциях в выбранном способе плавания. Max 10 баллов. Критерии оценивания:<br>5 баллов – реферат соответствует теме и отражает основные положения, и написан разборчиво, структурирован, полнота и логичность изложения, методология анализа, раскрытие темы. Присутствует план, введение, заключение и список литературы. Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностей содержит дополнительные сведения, почерпнутые обучающимся из других источников.<br>4 балла – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы.<br>3 балла – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, нет плана, не указан список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы.<br>2 балла – реферат не соответствует заявленной теме, структурирован, нет плана, не указан список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы.<br>Разработать сценарий мероприятия на воде с использованием игр для начинающих.<br>Критерии оценивания:<br>5 баллов – сценарий имеет название, цель, задачи, определен возраст, описано оборудование, время и место проведения, организаторы праздника. Полно расписан ход мероприятия, использован большой банк заданий, упражнений и игр, соответствующие заявленному возрасту, указан порядок определения победителя и награждения<br>4 балла – сценарий имеет название, цель, задачи, не определен возраст, не описано оборудование, указано время и место проведения, организаторы праздника. Не полно расписан ход мероприятия, использован небольшой банк заданий, упражнений и игр, соответствующие заявленному возрасту, указан порядок определения победителя и награждения<br>3 балла – сценарий имеет название, цель, задачи, не определен возраст, не описано оборудование, не указано время и место проведения, организаторы праздника. Не полно расписан ход мероприятия, использован мало заданий, упражнений и игр, соответствующие заявленному возрасту, не указан порядок определения победителя и награждения<br>Max 20 баллов | брасс<br>Образовательные результаты:<br>Имеет опыт:<br>владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;<br>участия в судействе соревнования по плаванию. |
| Контрольное мероприятие по разделу | | Проплыть 50 м любым способом на время<br>10 баллов – время на серебряный значок ГТО (6 ступень (18-24 лет) мужчины – 1.00; женщины – 1.15)<br>15 баллов – время на золотой значок ГТО (6 ступень (18-24 лет) мужчины – 0,50; женщины – 1.00) | |
| Промежуточный контроль (количество баллов) | | 45-85 баллов | Образовательные результаты:<br>Знает:<br>историю и современное состояние плавания, место и значение в физической культуре, науке и образовании;<br>значение и виды плавания как базового вида спорта;<br>терминологию плавания;<br>основы техники способов плавания и прикладного плавания; |

| | | |
|---|---|---|
| | | методики обучения способам плавания;<br>методики развития физических качеств средствами плавания;<br>методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием. |
| Промежуточная аттестация | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине | |

Курс 3 Семестр 6

| Вид контроля | | Минимальное количество баллов | Максимальное количество баллов |
|---|---|---|---|
| **Наименование раздела: «Прикладное плавание и спасение на водах»** | | | |
| Текущий контроль по разделу: | | **22** | **35** |
| 1 | Аудиторная работа | 10 | 15 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 9 | 15 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | 3 | 5 |
| Контрольное мероприятие по разделу | | **3** | **10** |
| Промежуточный контроль | | **25** | **45** |
| **Наименование раздела: «Обучение и методика преподавания технике плавания»** | | | |
| Текущий контроль по разделу: | | **18** | **30** |
| 1 | Аудиторная работа | 6 | 10 |
| 2 | Самостоятельная работа (специальные обязательные формы) | 6 | 10 |
| 3 | Самостоятельная работа (специальные формы на выбор) | 6 | 10 |
| Контрольное мероприятие по разделу | | **2** | **10** |
| Промежуточный контроль | | **20** | **40** |
| Промежуточная аттестация | | **9** | **15** |
| | Итого: | **56** | **100** |

| Виды контроля | | Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов | Темы для изучения и образовательные результаты |
|---|---|---|---|
| **Текущий контроль по разделу «Прикладное плавание и спасение на водах»** | | | |
| 1 | Аудиторная работа | Конспект лекции, устные ответы<br>Практические занятия: изучение техники прикладного плавания: способы – брасс на спине, плавание на боку; спасение на водах: ныряние в длину, ныряние в глубину, освобождение от захватов, транспортировка уставшего и утонувшего пловца, оказание первой доврачебной помощи.<br>Сдача текущих практических зачетов на технику плавания:<br>1. брасс на спине – 100 м<br>2. плавание на боку – 100 м<br>Критерии оценивания:<br>5 баллов – техника плавания соответствует требованиям правил соревнований, без явных ошибок<br>4 балла – техника плавания соответствует требованиям правил соревнований, присутствуют не значительные ошибки в согласовании движений и дыхания<br>3 балла – техника плавания соответствует требованиям правил соревнований, присутствуют ошибки в технике плавания руками и ногами в согласовании с дыханием<br>2 балла – техника плавания не соответствует требованиям правил соревнований.<br>За два прикладных способа плавания мах 10 баллов<br>За выполнение каждого вида спасения на водах по 1 баллу (всего 5 баллов)<br>Всего мах 15 баллов | 1. Прикладное плавание. Способ плавания - брасс на спине<br>2. Прикладное плавание. Способ плавания - на боку<br>3. Прикладное плавание. Ныряние в длину и глубину<br>4. Прикладное плавание. Освобождение от захватов при спасении утопающего<br>5. Прикладное плавание. Транспортировка уставшего и утонувшего пловца<br>6. Прикладное плавание. Спасение утопающего. Оказание первой доврачебной помощи. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца<br>Образовательные результаты:<br>Умеет:<br>применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;<br>использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач;<br>использовать в своей деятельности терминологию плавания;<br>распределять на протяжении занятия средства плавания с учетом их влияния на организм занимающихся;<br>показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в плавании; |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств плавания;<br>организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений плавания;<br>контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств плавания;<br>оценивать качество выполнения упражнений в плавании и определять ошибки в технике;<br>определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в плавании подбирать приемы и средства для их устранения. |
| 2 | Самостоятельная работа (обязательные формы) | Используя лекции в системе ЭО lms.sgspu.ru - https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=134<br>Используя лекции и видеоматериал в системе ЭО lms.sgspu.ru - https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=134<br>Написание конспектов: 1. Написание анализа техники плавания брассом на спине. 2. Написание методики обучения техники плавания брассом на спине. 3. Написать анализ и методику обучения повороту и старту из воды при плавании брассом на спине. 4. Написание анализа техники плавания на боку. 5. Написание методики обучения техники плавания на боку. 6. Написать анализ и методику обучения повороту и старту с тумбы при плавании на боку анализ техники и методика обучения плаванию прикладными способами: брасс на спине и на боку. 7. Написать анализ техники передвижения под водой 8. Написать анализ техники выполнения ныряния в глубину ногами и руками вниз. 9. Написать способы захватов и освобождение от них. 10. Описать способы транспортировки уставшего пловца одним спасателем, двумя и тремя. 11. Описать способы транспортировки утонувшего пловца одним спасателем, двумя и тремя. 12. Написать схему последовательности действий спасению пострадавшего на воде. 13. Написать схему последовательности действий по оказанию первой доврачебной помощи.<br>Критерии оценивания:<br>4 баллов – конспект написан разборчиво, раскрыты все пункты анализа техники плавания: положения тела, фазы движений ногами, фазы движений руками, полная координация движений в согласовании с дыханием. Методика обучения записана в таблицу, расписана по следующей схеме: упражнения для изучения техники плавания на ногах – у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры; упражнения для изучения техники плавания на руках – у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры; упражнения техники плавания в полной координации в согласовании с дыханием – у неподвижной опоры, с подвижной опорой, без опоры. К каждому упражнению даны методические указания и дозировка<br>3 балла - конспект написан разборчиво, раскрыты все пункты анализа техники | 1. Прикладное плавание. Способ плавания - брасс на спине<br>2. Прикладное плавание. Способ плавания - на боку<br>3. Прикладное плавание. Ныряние в длину и глубину<br>4. Прикладное плавание. Освобождение от захватов при спасении утопающего<br>5. Прикладное плавание. Транспортировка уставшего и утонувшего пловца<br>6. Прикладное плавание. Спасение утопающего. Оказание первой доврачебной помощи. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца<br>Образовательные результаты:<br>Умеет:<br>применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;<br>использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач;<br>использовать в своей деятельности терминологию плавания;<br>распределять на протяжении занятия средства плавания с учетом их влияния на организм занимающихся;<br>показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в плавании;<br>использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств плавания;<br>организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений плавания;<br>контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств плавания;<br>оценивать качество выполнения упражнений в плавании и определять |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | плавания и методики обучения (см. 4 баллов). Имеются 2-3 незначительные ошибки в описании техники плавания и методике обучения.<br>2 балла - конспект написан не разборчиво, раскрыты не все пункты анализа техники плавания и методики обучения (см. 5 баллов). Имеются 3-5 ошибок в описании техники плавания и методике обучения.<br>По 1 баллу за конспекты по спасению на водах (мах 7 баллов)<br>Мах 15 баллов | ошибки в технике;<br>определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в плавании подбирать приемы и средства для их устранения. |
| 3 | Самостоятельная работа (на выбор) | Написание реферата (один на выбор)<br>1. История развития прикладного способа плавания брассом на спине<br>2. История развития прикладного способа плавания на боку<br>5 баллов – реферат соответствует теме и отражает основные положения, и написан разборчиво, структурирован, полнота и логичность изложения, методология анализа, раскрытие темы. Присутствует план, введение, заключение и список литературы. Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностей содержит дополнительные сведения, почерпнутые обучающийся из других источников.<br>4 балла – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы.<br>3 балла – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, нет плана, не указан список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы.<br>2 балла – реферат не соответствует заявленной теме, структурирован, нет плана, не указан список литературы. В качестве источников материала для подготовки реферата обучающийся использовал только Интернет-ресурсы.<br>Мах 5 баллов | 1. Прикладное плавание. Способ плавания - брасс на спине<br>2. Прикладное плавание. Способ плавания - на боку<br>Образовательные результаты:<br>Умеет:<br>применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;<br>использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач;<br>использовать в своей деятельности терминологию плавания;<br>распределять на протяжении занятия средства плавания с учетом их влияния на организм занимающихся;<br>показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в плавании;<br>использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств плавания;<br>организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений плавания;<br>контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств плавания;<br>оценивать качество выполнения упражнений в плавании и определять ошибки в технике;<br>определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в плавании подбирать приемы и средства для их устранения. |
| Контрольное мероприятие по разделу | | Демонстрация в парах (тройках) спасения тонущего на воде и оказание первой доврачебной помощи<br>3 балла – спасение утопающего выполнено с ошибками в последовательности действий, частично представлен способ транспортировки, с ошибками выполнено освобождение от захватов; с ошибками выполнено оказание первой доврачебной помощи<br>10 баллов - спасение утопающего выполнено в правильной последовательности действий, без ошибок представлен способ транспортировки, четко выполнено освобождение от захватов; действия по оказанию первой доврачебной помощи выполнены без ошибочно четко, быстро последовательно. | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Промежуточный контроль (количество баллов) | | 25-45 баллов | Образовательные результаты:<br>Имеет опыт:<br>владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;<br>участия в судействе соревнования по плаванию. |
| **Текущий контроль по разделу «Обучение и методика преподавания технике плавания»** | | | |
| 1 | Аудиторная работа | Написание конспекта урока и проведение урока по плаванию (тема урока дается преподавателем, например: Методика обучения технике плавания кролем на груди на ногах).<br>Критерии - 2 балла – наличие конспекта урока;<br>3 балл – полный развернутый конспект с мелкими недочетами и удовлетворительное проведение урока;<br>4 балла - полный развернутый конспект и хорошее проведение урока с мелкими методическими ошибками;<br>5 балла - образцовый конспект (тема, цель, задачи урока, инвентарь, время дата, расписаны части урока: подготовительная, основная, заключительная, методически грамотно написаны упражнения, дозировка к ним и методические указания) и методически грамотно проведенный урок.<br>Совершенствование умений и навыков показа и объяснения специальных упражнений.<br>3 балл - упражнение выполнено очень напряженно, скованно, замедленно. При выполнении упражнения допущены лишние действия, задержки между отдельными операциями, допущены ошибки, нарушающие структуру движения, грубо нарушены амплитуда и темп движения;<br>4 балла - упражнение выполнено, с выраженным напряжением, замедленно, без лишних действий. При выполнении допущены мелкие ошибки, не нарушающие структуру движения при нарушении амплитуды и темпа.<br>5 балла - упражнение выполнено автоматизировано, свободно, ненапряженно, в соответствии с показанным образцом.<br>Max 10 баллов | 1. Плавание в различных звеньях системы физического воспитания<br>Образовательные результаты:<br>Знает:<br>историю и современное состояние плавания, место и значение в физической культуре, науке и образовании;<br>значение и виды плавания как базового вида спорта;<br>терминологию плавания;<br>основы техники способов плавания и прикладного плавания;<br>методики обучения способам плавания;<br>методики развития физических качеств средствами плавания;<br>методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием. |
| 2 | Самостоятельная работа (обязательные формы) | Используя лекции и видеоматериал в системе ЭО lms.sgspu.ru - https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=134<br>1. Написать конспект урока по плаванию на выбранную преподавателем тему<br>Критерии - 2 балла – наличие конспекта урока;<br>6 балл – полный развернутый конспект с ошибками в терминологии, нет методических указаний, указана несоответствующая дозировка;<br>8 балла - полный развернутый конспект с мелкими недочетами в терминологии и методически указаниях;<br>10 балла - образцовый конспект – указана тема, цель, задачи урока, инвентарь, время дата, расписаны части урока: подготовительная, основная, заключительная, методически грамотно написаны упражнения, дозировка к ним и методические указания.<br>Написать конспект: 1. Написать состав судейской коллегии и их обязанности<br>2 балла – перечислен весь состав судейской коллегии и описаны обязанности | 1. Плавание в различных звеньях системы физического воспитания<br>2. Урок по плаванию<br>3. Спортивные соревнования и судейство<br>Образовательные результаты:<br>Знает:<br>историю и современное состояние плавания, место и значение в физической культуре, науке и образовании;<br>значение и виды плавания как базового вида спорта;<br>терминологию плавания;<br>основы техники способов плавания и прикладного плавания;<br>методики обучения способам плавания;<br>методики развития физических качеств средствами плавания;<br>методики контроля и оценки технической и физической |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | каждого судьи<br>1 балл – пересилен не весь состав судейской коллегии с ошибками описаны обязанности судей.<br>2. План положения о соревнованиях по плаванию<br>Max 10 баллов | подготовленности обучающихся на занятиях плаванием. |
| 3 | Самостоятельная работа (на выбор) | 1. Написать положение о соревнования по плаванию в общеобразовательной школе (для обучающихся начальных классов, средних классов и старшеклассников)<br>6 баллов –положение имеет название, цель, задачи, не определен возраст, не описано оборудование, не указано время и место проведения, организаторы соревнований. Не описана судейская коллегия. Не полно расписан ход мероприятия, дистанции не соответствуют заявленному возрасту, не указан порядок определения победителя и награждения<br>8 баллов –положение имеет название, цель, задачи, не определен возраст, не описано оборудование, указано время и место проведения, организаторы соревнования, указан не полный список судейской коллегии. Не полно расписан ход мероприятия, дистанции соответствуют заявленному возрасту, указан порядок определения победителя и награждения<br>10 баллов – положение имеет название, цель, задачи, определен возраст, описано оборудование, время и место проведения, организаторы соревнования. Полно расписан ход мероприятия, дистанции соответствуют заявленному возрасту, указан порядок определения победителя и награждения<br>Max 10 баллов | 1. Спортивные соревнования по плаванию и судейство<br>Образовательные результаты:<br>Знает:<br>историю и современное состояние плавания, место и значение в физической культуре, науке и образовании;<br>значение и виды плавания как базового вида спорта;<br>терминологию плавания;<br>основы техники способов плавания и прикладного плавания;<br>методики обучения способам плавания;<br>методики развития физических качеств средствами плавания;<br>методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием. |
| Контрольное мероприятие по разделу | | Тестирование в системе ЭО lms.sgspu.ru - https://lms.sgspu.ru/course/view.php?id=134<br>3 баллов - правильно выполнено от 55 до 65 % заданий теста;<br>5 балла - правильно выполнено от 66 до 89 % заданий теста;<br>10 баллов - правильно выполнено от 90 до 100 % заданий теста. | |
| Промежуточный контроль (количество баллов) | | 20-40 баллов | Образовательные результаты:<br>Знает:<br>историю и современное состояние плавания, место и значение в физической культуре, науке и образовании;<br>значение и виды плавания как базового вида спорта;<br>терминологию плавания;<br>основы техники способов плавания и прикладного плавания;<br>методики обучения способам плавания;<br>методики развития физических качеств средствами плавания;<br>методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием. |
| Промежуточная аттестация | | Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине | |