

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной  
деятельности

Е.В. Суханова

«25» июня 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

**«Теория и методика обучения базовым видам спорта (Плавание)»**

**Направление подготовки:**

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

**Направленность (профиль):**

«Спортивно-оздоровительный туризм»

**Квалификация (степень) выпускника:**

«Бакалавр»

**Форма обучения:**

Очная 2 курс 4 семестр

**Год набора: 2024**

**Разработчик рабочей программы: кафедра**

«Теории и методики циклических видов спорта»

**Воронеж 2024**

**РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО**

на заседании кафедры Теории и методики  
циклических видов спорта

протокол № 10

от «30» апреля 2024 г.

Заведующий кафедрой

И.Н. Маслова И.Н. Маслова

Руководитель ОПОП ВО

И.Н. Маслова И.Н. Маслова

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании учебно-методического совета  
протокол № 5

от «20» июня 2024 г.

Начальник учебного отдела

В.Б. Маркина В.Б. Маркина

Заведующая библиотекой

А.В. Утицких А.В. Утицких

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория и методика обучения базовым видам спорта (плавание)» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (приказ № 943 Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017 г. № 48565) и с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонением в состоянии здоровья.

**Авторы:**

**Петренко М.Я.** - к.п.н., профессор кафедры теории и методики циклических видов спорта

**Рецензенты:**

**Ретюнских М.Е.** – к.п.н., доцент кафедры «Теории и методики физической культуры, психологии и педагогики»

## ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (МОДУЛЯ)

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	5
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	6
3. Объем дисциплины и виды учебной работы	6
4. Содержание дисциплины	7
5. Фонд оценочных средств	10
6. Перечень основной и дополнительной литературы	10
7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»	11
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).	12
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	12

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций: ОПК-1; ОПК-2; ОПК-6.

Общепрофессиональные компетенции:

**ОПК-1.** Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

**ОПК-2.** Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

**ОПК-6.** Способен в процессе физкультурно-спортивной деятельности обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

### Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Перечень знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности	Код формируемой компетенции
<b>Знания:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– терминологию и классификацию в плавании;</li> <li>– принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по плаванию;</li> <li>– содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств плавания;</li> <li>– правила и организация соревнований плавания;</li> <li>– способы оценки результатов обучения в плавании.</li> </ul>	<b>ОПК-1</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– история и современное состояние плавания, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;</li> <li>– значение и виды плавания, как базовых видов спорта;</li> <li>– воспитательные возможности занятий плаванием;</li> <li>– терминологию плавания;</li> <li>– основы техники способов плавания и прикладного плавания;</li> <li>– методики обучения способам плавания;</li> <li>– методики развития физических качеств средствами плавания;</li> <li>– методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием;</li> <li>– методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий рекреационного характера средствами плавания;</li> </ul>	<b>ОПК-2</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– особенности занятий плаванием с учащимися различных медицинских групп;</li> <li>– способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по плаванию.</li> </ul>	<b>ОПК-6</b>
<b>Умения:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по плаванию;</li> </ul>	<b>ОПК-1</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по плаванию с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;</li> <li>– определять средства и величину нагрузки на занятиях по плаванию в зависимости от поставленных задач;</li> <li>– использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей плавания;</li> <li>– определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по плаванию.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>– использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач;</li> <li>– использовать в своей деятельности терминологию плавания;</li> <li>– распределять на протяжении занятия средства плавания, с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> <li>– показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в плавании;</li> <li>– использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств плавания;</li> <li>– контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств плавания;</li> <li>– оценивать качество выполнения упражнений в плавании и определять ошибки в технике;</li> <li>– определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в плавании, подбирать приемы и средства для их устранения;</li> <li>– использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по плаванию;</li> <li>– анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;</li> </ul>	<b>ОПК-2</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по плаванию;</li> <li>– организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по плаванию</li> <li>– обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях;</li> </ul>	<b>ОПК-6</b>
<b>Навык и/или опыт деятельности:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– планирования занятий по плаванию;</li> <li>– планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств плавания.</li> </ul>	<b>ОПК-1</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>– проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;</li> <li>– владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> </ul>	<b>ОПК-2</b>

– участия в судействе соревнования по плаванию.	
– проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;	<b>ОПК-6</b>
– проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;	
– обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по плаванию.	

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина (модуль) «Теория и методика обучения базовым видам спорта (плавание)» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе 3 семестра по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: Зачет с оценкой.

## 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Дневное обучение	Заочное обучение
		II курс	
		3 семестр	
<b>Контактная работа преподавателя с обучающимися:</b>		60	
В том числе:			
Лекции (Л)		16	
Практические занятия (ПЗ)		44	
<b>Вид промежуточной аттестации</b>		Зачет с оценкой	
<b>Самостоятельная работа (СР)</b>		80	
<b>Контроль (К)</b>		4	
<b>Общая трудоемкость дисциплины:</b>	<b>Всего часов:</b>	144	
	<b>Всего зачетных единиц</b>	4	

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

##### 4.1.1. Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий (дневное обучение)

№ п/п	Разделы (темы)	Л	ЛЗ	ПЗ	СР	Контроль
<b>3-й семестр</b>						
1.	Место и значение плавания в системе физического воспитания	2			80	4
2.	История развития плавания	2				
3.	Общие основы техники плавания	2		10		
4.	Общие основы техники спортивных способов плавания и методики обучения	2		10		
5.	Прикладное плавание	2		8		
6.	Основы обучения плаванию	2		10		
7	Общие основы спортивной тренировки в плавании.	2		2		
8	Организация и проведение соревнований	2		4		
<b>Всего часов по видам занятий</b>		16		44	80	4
<b>Итого часов</b>		144				

##### 4.2. Перечень разделов (тем) и их краткое содержание

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела	Форма текущего контроля успеваемости
1.	Место и значение плавания в системе физического воспитания.	Место и значение плавания в системе физического воспитания. Классификация плавания. Основные особенности плавания как вида спорта. Плавание в системе физического воспитания.	1, 2, 5
2.	История развития плавания	История развития плавания в дореволюционной России. История развития плавания после 1917 года. История развития плавания в послевоенный период (50-е – 60-е годы 20 века). История развития плавания в СССР до 1991 года. Развитие плавания в России с окончания 20 века по настоящее время.	2, 5, 7



3.	Общие основы техники плавания.	<p>Понятие о технике плавания. Основные факторы, влияющие на технику плавания.</p> <p>Некоторые физические свойства воды: вязкость, теплоемкость, теплопроводимость, волнообразование.</p> <p>Статическое плавание. Закон Архимеда. Удельный вес и плавучесть. Равновесие тела в воде.</p> <p>Цикл, темп, «шаг», ритм пловца. Зависимость скорости плавания от «Шага» и темпа движений, закон Ньютона.</p> <p>Анализ техники плавания по видеоматериалам.</p>	2, 5, 7
4.	Общие основы техники спортивных способов плавания и методики обучения	<p>Техника плавания способом «кроль на груди» Положение тела пловца в воде при плавании «кролем на груди». Техника движений ногами. Техника движений руками. Техника дыхания. Согласование движений в одном цикле.</p> <p>Техника плавания способом «кроль на спине» Положение тела пловца в воде при плавании «кролем на спине». Техника движений ногами при плавании «кролем на спине».</p> <p>Техника движений руками. Согласование движений в цикле при плавании кролем на спине.</p> <p>Техника плавания способом «брасс» Положение тела пловца в воде при плавании способом «брасс». Техника движений ногами. Техника движений руками.</p> <p>Техника дыхания. Согласование движений в цикле.</p>	1, 2, 7
5.	Прикладное плавание	<p>Классификация прикладного плавания.</p> <p>Ныряние. Виды и техника ныряний. Физиологическая характеристика длительной задержки дыхания. Обеспечение безопасности при нырянии.</p> <p>Спасение тонущих. Приемы спасения с помощью плавучих средств и специального оборудования. Оказание помощи тонущему в плавании.</p>	2, 5
6.	Основы обучения плаванию	Цели и задачи учебно-тренировочного процесса. Основные принципы обучения. Методы обучения. Основные этапы обучения. Формирование двигательного навыка. Построение урока	1, 2, 7

		плавания и его частей. Основные средства обучения: Общеразвивающие упражнения; упражнения для воспитания специальных двигательных качеств пловца; упражнения для освоения с водой; упражнения для обучения спортивным способам плавания; упражнения для исправления ошибок в технике. Конспект для проведения занятий по плаванию.	
7	Общие основы спортивной тренировки в плавании.	Принципы спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Основы планирования спортивной тренировки. Педагогический, врачебный и самоконтроль в процессе спортивной тренировки пловца. Соревнования в процессе спортивной тренировки.	2
8	Организация и проведение соревнований	Виды соревнований. Состав судейской коллегии на соревнованиях по плаванию. Документация необходимая для проведения соревнований. Требования к месту проведения соревнований и оборудованию. Основы организации проведения соревнований.	2

### ФОРМЫ КОНТРОЛЯ самостоятельной работы студентов

1. Опрос.
2. Наличие конспектов, записей.
3. Контрольная работа.
4. Реферат.
5. Разбор и анализ практического занятия.
6. Выполнение конкретных заданий.
7. Собеседование.

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 5.1. Компетенции в соотношении с трудовыми функциями профессиональных стандартов и индикаторы их достижения

Компетенции	Трудовые функции	Индикаторы достижения
ОПК - 1	01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»	Знает: – терминологию и классификацию в плавании; – принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по плаванию;
	05.005 «Специалист по	

	инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»	<ul style="list-style-type: none"> <li>– содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств плавания;</li> <li>– правила и организация соревнований плавания;</li> </ul> <p>способы оценки результатов обучения в плавании.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по плаванию с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;</li> <li>– определять средства и величину нагрузки на занятиях по плаванию в зависимости от поставленных задач;</li> <li>– использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей плавания;</li> </ul> <p>определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по плаванию.</p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– планирования занятий по плаванию;</li> </ul> <p>планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств плавания.</p>
<b>ОПК - 2</b>	<p>01.003</p> <p>«Педагог дополнительного образования детей и взрослых»</p> <p>05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– история и современное состояние плавания, ее место и значение в физической культуре, науке и образовании;</li> <li>– значение и виды плавания, как базовых видов спорта;</li> <li>– воспитательные возможности занятий плаванием;</li> <li>– терминологию плавания;</li> <li>– основы техники способов плавания и прикладного плавания;</li> <li>– методики обучения способам плавания;</li> <li>– методики развития физических качеств средствами плавания;</li> <li>– методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием;</li> </ul>

		<p>методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий рекреационного характера средствами плавания;</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>– использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач;</li> <li>– использовать в своей деятельности терминологию плавания;</li> <li>– распределять на протяжении занятия средства плавания, с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> <li>– показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в плавании;</li> <li>– использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств плавания;</li> <li>– контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств плавания;</li> <li>– оценивать качество выполнения упражнений в плавании и определять ошибки в технике;</li> <li>– определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в плавании, подбирать приемы и средства для их устранения;</li> <li>– использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по плаванию;</li> </ul> <p>анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;</p> <p>Имеет опыт:</p>
--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;</li> <li>– владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>– участия в судействе соревнования по плаванию.</li> </ul>
<b>ОПК - 6</b>	<p>01.003</p> <p>«Педагог дополнительного образования детей и взрослых»</p> <p>05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– особенности занятий плаванием с учащимися различных медицинских групп; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по плаванию.</li> </ul> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по плаванию;</li> <li>– организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по плаванию</li> </ul> <p>обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях;</p> <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– проведения бесед и инструктажа с занимающимися о правилах поведения в помещении спортивного сооружения, на его территории и выполнения этих правил;</li> <li>– проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по плаванию.</li> </ul>

## 5.2. Типовые задания для текущего контроля

### Примерные темы лабораторных работ

- 1.Индивидуальный подбор исходного положения для выполнения стартового прыжка со стартовой тумбочки.
- 2.Индивидуальный подбор расстояния для начала входа в поворот при плавании кролем на груди.
- 3.Индивидуальный подбор исходного положения для выполнения старта из воды при плавании кролем на спине.
- 4.Индивидуальный подбор расстояния для начала входа в поворот при плавании кролем на спине.

5.Индивидуальный подбор исходного положения для выполнения старта при плавании способом брасс.

6.Индивидуальный подбор расстояния для начала входа в поворот при плавании брассом.

**Критерии оценки:**

- **«5» баллов** выставляется студенту: полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно;

- **«4» балла** ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, 1-2 недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого;

- **«3» балла** - излагает материал неполно, допускает неточности в определении основных понятий; не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения; излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого;

- **«2» балла** - студент не показывает должных знаний большей части соответствующих разделов изучаемого материала.

**Примерные темы устных, письменных опросов**

1. Способы плавания и их характеристика.
2. Характеристика плавания
3. Методы обучения в плавании. Их характеристика.
4. Этапы обучения. Их характеристика.
5. Выбор и подготовка мест занятий по плаванию
6. Типы уроков и их характеристика.
7. Классификация соревнований.
8. Состав главной судейской коллегии.
9. Состав судейских бригад по плаванию и их обязанности.
10. Права и обязанности главного судьи соревнований.
11. Работа главного секретаря соревнований.
12. Комендант соревнований и его обязанности.

**Критерии оценки:**

**«5» баллов** - выставляется студенту, который полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно.

**«4» балла** – выставляется студенту, который недостаточно полно излагает изученный материал, дает неточное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; допускает 1-2 недочета.

**«3» балла** - выставляется студенту, который неполно излагает изученный материал, дает неправильное определение основных понятий; не может обосновать свои суждения; излагает материал скудно.

**«2» балла** - выставляется студенту, который не может обосновать свои суждения; не знает материал, неявка на контрольную работу

**Контрольные нормативы по технической подготовке, судейство**

Предполагает выполнение студентом практических действий:

1. Проплыть дистанцию 50 метров способом «кроль на груди».
2. Проплыть дистанцию 50 метров способом «кроль на спине».
3. Проплыть дистанцию 50 метров «брассом».
4. Проплыть дистанцию 50 метров способом «на боку».

**Критерии оценки:**

Таблица 1

**Критерии оценивания результатов выполнения контрольных упражнений**

Контрольные упражнения	Оценка в баллах			
	«5»	«4»	«3»	«2»
Проплыть дистанцию 50 метров способом «кроль на груди».	без ошибок	С мелкими ошибками	со значительными ошибками	с грубыми ошибками
Проплыть дистанцию 50 метров способом «кроль на спине».	без ошибок	С мелкими ошибками	со значительными ошибками	С грубыми ошибками
Проплыть дистанцию 50 метров «брассом».	без ошибок	с мелкими ошибками	со значительными ошибками	с грубыми ошибками
Проплыть дистанцию 50 метров способом «на боку».	без ошибок	с мелкими ошибками	со значительными ошибками	с грубыми ошибками

**Примерные тестовые задания**

1. Перечислить дистанции, проплываемые вольным стилем

А) 100 м, 200 м, 400 м, 800 м, 1500 м;

Б) 50 м, 100 м, 200 м, 400 м, 800 м,

В) 50 м, 100 м, 200, 400, 1500 м\*

2. Перечислить дистанции, проплываемые способом «брасс»

А) 100 м, 200 м, 400 м, 800 м,

Б) 100 м, 200 м,

В) 50 м, 100 м, 200 м\*

3. Перечислить дистанции проплываемые кролем на спине

А) 50 м, 100 м, 200 м, 400 м,

Б) 50 м, 100 м, 200 м\*

В) 100 м, 200 м,

4. Перечислить дистанции проплываемые способом дельфин

А) 100 м, 200 м,

Б) 200 м, 400 м, 800 м,

В) 50 м, 100 м, 200 м\*

5) Перечислить дистанции комплексного плавания

А) 100 м, 200 м, 400 м, 800 м,

Б) 200 м, 400 м\*

В) 100 м, 200 м,

6) Перечислить виды эстафет в плавании

А) 2 x 200 м в/с

Б) 4x 200 м в/с

В) 4 x 100 м в/с , 4x 200 м в/с, 4x 100 м комб, 4 x 100 м смеш.\*

7) Стандартные длины плавательных бассейнов

А) 25 м, 30 м

Б) 27 м, 50 м

В) 25 м, 50 м\*

8) какое максимальное количество занимающихся допустимо на одного тренера

А) 10 человек

- Б) 12 человек
- В) 16 человек\*
- 9) какое количество судей секундометристов необходимо для проведения соревнований
  - А) по количеству дорожек
  - Б) по количеству дорожек плюс один
  - В) по количеству дорожек плюс два\*
- 10) количество седей на финише
  - А) один
  - Б) два
  - В) три\*
- 11) Обязанности коменданта соревнований
  - А) встреча участников, размещение, питание, оборудование места соревнований
  - Б) размещение участников, питание, оборудование места соревнований\*
  - В) оборудование места соревнований
- 12) соревнование по плаванию проводится
  - А) по правилам одного старта\*
  - Б) допускается один фальшстарт
  - В) допускается два фальшстарта

Примечание: \* - правильный ответ.

**Критерии оценки:**

«5» баллов – не менее 80 % правильных ответов

«4» балла – не менее 70 % правильных ответов

«3» балла - не менее 50 % правильных ответов

«2» балла - менее 50 % правильных ответов

**Примерные темы контрольных работ (рефератов)**

Тема 1. Введение в предмет учебной дисциплины «плавания». История становления и перспективы развития плавания

Тема 2. Основы техники спортивных способов плавания

Тема 3. Основы методики обучения по плаванию

Тема 4. Правила соревнований, их организация и проведение.

Тема 5. Материально-техническое обеспечение занятий по плаванию и техника безопасности при их проведении.

Тема 6. Урок – как основная форма проведения занятий по плаванию.

**Критерии оценки:**

«5» баллов - тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, используется 5-10 источников информации, имеются ссылки на авторов.

«4» балла - тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, но мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«3» балла - в целом вопрос раскрывается, но отсутствует четкая структура конспекта, оформление небрежное, мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«2» балла - тема раскрыта частично, нет четкой структуры реферата, оформление небрежное, используется 3-5 источников информации, ссылок в тексте работы нет;

**Требования к написанию контрольной работы:**

План составления контрольной работы: Структура контрольной работы должна включать три основных раздела:

Введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 страницы);



Основная часть: которая содержит несколько подразделов (параграфов), раскрывающих содержание темы контрольной работы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с источниками литературы (10-15 страниц);

Выводы, обобщающие основные вопросы выбранной темы реферата (1-2 страницы).

Введение и заключение тесно связаны с основным содержанием контрольной работы.

Список литературы. Контрольная работа строится на основе анализа 5-10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изучение работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, годом издания упомянутого источника.

*Требования к оформлению контрольной работы.*

Контрольная работа должна иметь следующую структуру: введение в проблему, основную часть, заключение и список используемой литературы. Первой страницей контрольной работы является титульный лист. Контрольная работа выполняется в печатном виде на листах формата А4, Word, Times New Roman, 14 шрифт, 1,5 интервал. Объем работы должен быть не менее 15-20 страниц, список литературы – не менее 10 источников. Студентам рекомендуется подготовить речь (продолжительностью не менее 4-7 минут), касающуюся вопросов, затронутых в работе, с тем, чтобы защитить выполненную работу на должном уровне.

*Методические указания по написанию контрольной работы*

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов, и обязательно согласовывается с преподавателем. Контрольная работа выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

После выбора темы необходимо подобрать источники литературы и ознакомиться с их содержанием. При подборе литературы следует пользоваться систематическим каталогом библиотеки, читального зала, методического кабинета, консультаций профессорско-преподавательского состава кафедры.

Литература по теме должна быть законспектирована и выписана на отдельные карточки. Это ускорит в дальнейшем составление списка литературы, плана контрольной работы. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение обоих способов, что является наиболее целесообразным. После ознакомления с литературой разрабатывается структура (содержание) контрольной работы.

Контрольная работа строится на основе анализа 5 – 10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос плана должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изученные работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, года издания упомянутого источника.

Если в тексте контрольной работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов

Титульный лист контрольной работы должен быть оформлен в соответствии с правилами.

В конце контрольной работы помещается список использованной литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания в следующей

последовательности: фамилия автора (или группы авторов), его инициалы, название публикации (статьи, книги, методического пособия и т.д.), место издательства и год издания. Ссылки на журнальные статьи даются с полным их названием.

Контрольная работа защищается студентом в личном собеседовании с преподавателем, проверяющим работу. Если она удовлетворяет всем требованиям, то студент получает оценку в баллах, предусмотренную технологической картой. При неудовлетворительной оценке контрольной работы возвращается для устранения недостатков. Исправленная контрольная работа предоставляется на повторную проверку и собеседования.

### **5.3 Перечень примерных вопросов для промежуточной аттестации**

(Зачет с оценкой)

1. Виды сопротивления при динамическом плавании, механизмы их возникновения. Общая формула сопротивления.
2. Задачи морально-волевой подготовки и способы ее реализации.
3. Требования, предъявляемые правилами соревнований к проплыванию дистанции кролем на спине.
4. Особенности организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию с детьми.
5. Планирование учебно-тренировочного процесса в плавании.
6. Права и обязанности участников соревнований по плаванию. Костюм участников соревнований по плаванию.
7. Классификация и общая характеристика плавания.
8. Техника плавания способом кроль на спине (с методикой обучения).
9. Судья по технике плавания, судьи на повороте. Их права и обязанности.
10. Принципы спортивной тренировки пловца.
11. Виды заявок на участие в соревнованиях по плаванию.
12. История развития плавания в дореволюционной России.
13. Главный секретарь соревнований. Права и обязанности.
14. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс.
15. Методы спортивной тренировки пловца.
16. Меры предосторожности во время занятий по плаванию.
17. Вспомогательное плавание. Методика использования подвижных игр в воде при обучении и спортивной тренировке пловца.
18. Динамическое плавание. Законы механики, применяемые при оптимальном построении гребковых движений.
19. Педагогический, медицинский и самоконтроль в процессе спортивной тренировки пловца.
20. Задачи и содержание спортивной тренировки пловцов различной квалификации.
21. Техника плавания способом кроль на груди (с методикой обучения).
22. Возрастные группы и допуск участников на соревнование по плаванию.
23. Характер и разновидности соревнований по плаванию.
24. Изменение соотношений объемов ОФП и СФП в зависимости от периода спортивной тренировки.
25. Методика начального обучения плаванию.
26. Организация и проведение соревнований по плаванию в оздоровительном лагере.
27. Техника плавания способом брасс (с методикой обучения).
28. Оборудование плавательных бассейнов, их размеры и виды разметки.
29. Порядок комплектования заплывов и распределение дорожек в финальном заплыве.
30. Организация работы по плаванию в ДЮСШ.

31. Шуваловская школа плавания.
32. Техника старта со стартовой тумбочки и из воды (с методикой обучения).
33. Общая характеристика синхронного плавания.
34. Состав судейской коллегии на соревнованиях по плаванию.
35. Судьи на финише, порядок определения победителей в заплыве.
36. Периодизация спортивной тренировки пловца.
37. Прикладное плавание. Методика оказания помощи тонущему.
38. Положение о соревнованиях по плаванию.
39. Цель и задачи обучения плаванию. Общая схема процесса обучения плаванию.
40. Судьи при участниках, судья информатор. Их права и обязанности.
41. Методы проведения урока плавания.
42. Место и значение плавания в системе физического воспитания.
43. Основные виды подготовки спортсмена-пловца и способы их реализации.
44. Стартер и его обязанности. Правила старта.
45. Целостно-раздельный метод обучения плаванию.
46. Общая характеристика и значение прикладного плавания.
47. Общие требования правил соревнований к прохождению дистанции.
48. Дидактические принципы обучения плаванию и способы их реализации.
49. Спортивные способы плавания и дистанции.
50. Техника плавания способом на боку (с методикой обучения).
51. Рефери, главный судья. Их права и обязанности.
52. Специальная физическая подготовка пловца, средства и методы ее реализации.
53. Техника выполнения поворота при плавании способом брасс (с методикой обучения).
54. Цикл, «шаг», темп, ритм пловца. Способы определения «шага», темпа.
55. Плавание в оздоровительном лагере.
56. Требования, предъявляемые правилами соревнований к проплыванию дистанции способом брасс.
57. Предмет и задачи курса «Плавание с методикой обучения» в институте ФК.
58. Врач соревнований. Права и обязанности.
59. Общая физическая подготовка пловца и способы ее реализации.
60. Судьи хронометристы. Их права и обязанности.
61. Статическое плавание.
62. Понятие о технике плавания. Качение техники плавания для достижения высоких спортивных результатов.
63. Основные факторы, определяющие плавучесть.
64. Формы обучения плавания. Урок - основная форма обучения плаванию.
65. Достижения Советских и Российских пловцов в международных встречах, первенствах Европы, Мира и Олимпийских играх.
66. Нарушения правил соревнований и взыскания.
67. Перечислить документы, необходимые для допуска команды к соревнованиям.

68. Психические и физиологические особенности детей и их влияние на методику обучения плаванию.
69. Соревнования, их значение, место в процессе подготовки спортсменов-пловцов.

**Критерии оценивания обучающегося на экзамене/зачете/зачете с оценкой**

зачтено/ незачтено	Оценка	Критерии
зачтено	«отлично»	Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.
	«хорошо»	Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.
	«удовлетворительно»	Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.

незачтено	«неудовлетворительно»	Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.
-----------	-----------------------	---

Итоговая оценка по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание» формируется на основе качества выполненных текущих заданий (наличие конспектов лекций, сдача контрольных нормативов, выполнение лабораторных, контрольных работ, тестовых заданий и т.д.). (требования (допуск) к зачет с оценкой, зачету по дисциплине - в наших старых программах)

### ***Зачетные требования***

1. Предполагает выполнение студентом практических действий:
  1. Проплыть дистанцию 50 метров способом «кроль на груди».
  2. Проплыть дистанцию 50 метров способом «кроль на спине».
  3. Проплыть дистанцию 50 метров «брассом».
  4. Проплыть дистанцию 50 метров способом «на боку».
2. Принять участие в учебных соревнованиях.
3. Составить план-конспект урока на основе программного материала по плаванию.
4. Провести урок (часть урока) по плаванию.
5. Сдать зачет с оценкой по теоретическому курсу.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

Основная литература:

### **а) основная литература:**

1. Евсеев С.П. Технологии физкультурно – спортивной деятельности в адаптивной физической культуре. Учебно-методическое пособие.- М.: Спорт, 2005.-295с.
2. Мосунов Д.Ф., Сазыкин В.Г. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка- инвалида. Учебно-методическое пособие.- М.: Советский спорт, 2002.-152с.
3. Меньшуткина Т.Г. Непочатых М.Г. Журнал «АФК», №1(5), 2001.С.-6-7.
4. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие.-М.:Советский спорт, 2003.-464с.,ил.
5. Бегидова Т.П. Основы адаптивной физической культуры. Учебное пособие.- М.: ФИС, 2007.-190с.
6. Водные виды спорта :учебник для студентов вузов /Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; под ред. Н.Ж. Булгаковой.- М.: Академия. -320 с.
7. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высш. образования / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. – 2-е изд., стер. – М. : Академия. – 320с.
8. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учеб. для студентов вузов / А.А. Литвинов, А.В. Козлов, Е.В. Ивченко и др.; под ред. А.А. Литвинова. – М.: Академия. – 272с.

9. Плавание: учебник для вузов / под общ ред. Н.Ж.Булгаковой. – М. : Физкультура и спорт. – 400с.:ил.
10. Водные виды спорта: учебник для студентов вузов / Н.Ж. Булгакова, М.Н. Максимова, М.Н. Маринич и др.; под ред. Н.Ж.Булгаковой. – М. : Академия. – 320с.
11. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего образования / Н.Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н.Ж.Булгаковой. – 2-е изд., стер. – М. : Академия. – 320с.

#### **б) дополнительная литература:**

1. Кардамонова Н.Н. Плавание: лечение и спорт. Серия «Панацея», Ростов н/Д:Феникс, 2001.- 320с.
2. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. - М., Просвещение. 1974.
3. Булгакова Н.Ж. Плавание. Учебник для ИФК. - М., ФиС. - 1979.
4. Булгакова Н.Ж. Плавание. Учебник для ИФК. - М., ФиС. - 1982.
5. Булгакова Н.Ж. Плавание. Учебник для ИФК. - М., ФиС. - 1999.
6. Булгакова Н.Ж. Плавание. Ученик для ВУЗов/под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой-М.ФиС, 2001.- 400с.,ил.
7. Бутович Н. А., Чудовский В.И. «Кроль - быстрее способ плавания». - М., ФиС. - 1968.
8. Бутович Н.А. Плавание. - М., ФиС. - 1962.
9. Бутович Н.А. Плавание. - М., ФиС. - 1969.
10. Васильев В.С., Никитский В.Н. Обучение детей плаванию. - М., ФиС. -1973.
11. Вржесневский И.В. Плавание. - М., ФиС. - 1969.
12. Гордон СМ. Техника спортивного плавания. - М., ФиС. - 1968.
13. Инясевский К.А. Тренировка пловцов высокого класса. — М., ФиС. 1970.
14. Каунсилмен Д. Наука о плавании. - М., ФиС. - 1972.
15. Макаренко Л.П. Подготовка юных пловцов. - М., ФиС. - 1974.
16. Макаренко Л.П. Техника спортивного плавания. Пособие для тренеров.- М.: Всероссийская федерация плавания, 2000.-136с.;ил.
17. Набатникова М.А. Плавание. Учебник для тренеров. - М., ФиС.1962.
18. Никитский В.Н., Васильев В.С. Плавание. - М., Просвещение. -1975.
19. Оноприенко Б.И. Игры и развлечения в воде.
20. Осокина Т.И. Как научить детей плавать - М., Просвещение. –1985.

### **7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ».**

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы.  
 Специализированные профессиональные СМИ:

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
2. Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>
3. Интернет-ресурсы (сайт ВГИФК) [w.w.w. vgifk.ru](http://w.w.w.vgifk.ru)
4. Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
5. Культура физическая и здоровье [http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/\(link isexternal\)](http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/(link isexternal))
6. Физкультура и спорт (журнал) [http://www.fismag.ru/\(link isexternal\)](http://www.fismag.ru/(link isexternal))
7. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>);
8. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
9. Научный портал <http://www.teoriya.ru;>
10. [http://www.sports.ru/others/skiing.](http://www.sports.ru/others/skiing)

11. Интернет-ресурсы (сайт ВГИФК) w.w.w. vgifk.ru
12. <http://www.flgr.ru>.
13. <http://www.startcalendar.com>.
14. <http://sportwinter.ru>.
15. <http://skipavilion.ru>.
16. <http://ski-news.narod.ru>.
17. <http://slovari.yandex.ru>.
18. <http://www.sports.ru/others/skiing>.

## **8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ)**

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение: Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), Open Office, Люникс (бесплатное программное обеспечение широкого класса), Skype, операционная система Windows, программное обеспечение электронного ресурса сайта ВГИФК, использование мультимедийного сопровождения, раздаточного материала, электронной почты.

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Для материально-технического обеспечения дисциплины теория и методика обучения базовым видам спорта (плавание) используются: бассейны г. Воронежа, мультимедийное оборудование (видеопроектор, ноутбук), библиотека института, с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Для оптимизации и наиболее эффективного освоения учебного материала, а также в соответствии с Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования (утв. Минобрнауки РФ 08.04.2014 №АК-44/05 ВН) материально-техническое обеспечение образовательного процесса по данному модулю позволяет осуществлять безбарьерное обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп посредством использования следующих методов и средств:

- для слабослышащих студентов – видеоматериалы и презентации лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий;
- для слабовидящих студентов – звуковое воспроизведение учебного материала, укрупненный текст презентаций лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий; фиксация звукового материала учебного занятия с помощью технических средств (диктофон);
- для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата - используются все выше указанные средства.

Аудитории, в которых проводятся учебные занятия по данному модулю, оснащены видео и аудиотехникой, мультимедийной системой.

Использование в образовательном процессе социально-активных и рефлексивных методов обучения, обеспечение студентов электронными образовательными ресурсами дают возможность эффективного усвоения учебного материала.

Адаптация фонда оценочных средств данного модуля к специфическим особенностям студентов с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп позволяет адекватно оценить достижение ими запланированных в модуле результатов обучения и уровень сформированности профессиональных компетенций.

## Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины

[illegible]