Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0233C9D60038B01A9E48C1A3FBB4A9D9F6
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 07.07.2023 до 28.04.2038

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической
работе С.Н. Титов

ПЛАВАНИЕ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Программа учебной дисциплины модуля Предметно-методического

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
49.03.01 Физическая культура
направленность (профиль) образовательной программы:
Спортивная тренировка в избранном виде спорта
(заочная форма обучения)

Составитель: Маркин М.О.,
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры спортивных
дисциплин и физического
воспитания

Рассмотрено и одобрено на заседании учёного совета факультета физической культуры и спорта, протокол от «23» мая 2023 г. №9

Ульяновск, 2023

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Плавание и методика преподавания» относится к дисциплинам обязательной части Блока 1.Дисциплины (модули) Предметно-методического модуля учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) образовательной программы «Спортивная тренировка в избранном виде спорта», заочной формы обучения.

1. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Плавание и методика преподавания» является формирование у бакалавров профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для проведения занятий по плаванию с людьми различного пола и возраста.

Задачей освоения дисциплины является формирование у студентов профессионально-педагогических навыков по методике обучения, проведению занятий по плаванию, по составлению учебной документации.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Плавание и методика преподавания»

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
ПК-3. Способен совершенствовать свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий, владеть в соответствии с особенностями избранного вида спорта техникой движений, технико-тактическими действиями, средствами выразительности. ПК-3.1. Знает средства и методы совершенствования индивидуального спортивного мастерства; технические особенности вида спорта; особенности проведения тренировок на основе комплекса	ОР-1 теоретические и методические основы плавания	ОР-4 использовать принципы, методы и средства, при проведении занятий по плаванию;	

общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования технических действий, средствами выразительности. ПК-3.2. Совершенствует свое индивидуальное спортивное мастерство в процессе тренировочных занятий.	ОР-2 методические основы организации и проведения занятий по плаванию ОР-3 технику спортивных способов плавания их видов - анализировать технику;		ОР-3 техникой спортивных способов плавания их видов - анализировать технику;
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 современное состояние и значение базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в физической культуре, науке и образовании. ОПК-3.2. Анализирует			ОР-5 причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования

возможность использования необходимых средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности в обучении и физической			

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

№ Семестра	Учебные занятия							Форма итоговой аттестации
	Всего Трудоемк.		Лекции, Часы	Лаб. Зан. час	Практ. Зан. час	Сам. Раб.	Экз	
	Зач. Ед.	Часы						
1	2	72		8		58	6	зачёт
2	3	108		14		85	9	экзамен
Итого	5	180		22		143	15	

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1.Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

№ п/п	Наименование разделов и тем (с разбивкой на модули)	Количество часов по формам организации обучения				
		Лекционные занятия	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа	Объем уч. раб. с прим. интерак.
1 семестр						
1	**Раздел 1.** Общие закономерности плавания. Введение в предмет « Теория и методика плавания»			1	10	
2	Влияние плавания на организм занимающихся.			1	10	

3	Влияние плавания на организм занимающихся. Состояние важнейших вегетативных функций организма при плавании.			2	10	
4	**Раздел 2**. Техника спортивного плавания. Техника плавания способом кроль на груди и кроль на спине			2	14	
5	Техника плавания способом брасс и дельфин (баттерфляй)			2	14	
2 семестр						
6	**Раздел 3.** Обучение плаванию. Методика обучения технике плавания.			2	10	
7	Методика начального обучения плаванию.			2	10	
8	Методика обучения технике плавания способом кроль на груди и кроль на спине.			2	10	
9	Методика обучения технике плавания способом брасс, дельфин (баттерфляй)			2	10	
10	Плавание в различных учебных заведениях.			1	10	
11	**Раздел 4.** Техника ныряния в длину и глубину.			2	10	
12	Фридайвинг (динамическое апноэ)			2	10	
13	Спасение утопающего. Оказание первой помощи пострадавшему на воде			1	15	
ИТОГО - 5 ЗЕ				22	143	

3.2.Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Раздел 1. Общие закономерности плавания

Тема 1. Введение в предмет «Теория и методика плавания»
Определение и содержание предмета. Организация и проведение учебных занятий по плаванию. Техника безопасности при занятии плаванием
Тема 2. Влияние плавания на организм занимающихся.
Физические свойства воды. Оздоровительный эффект. Специфичность заболеваний. Лечебное воздействие.
Тема 3. Состояние важнейших вегетативных функций организма при плавании.
Дыхательная система. Взаимосвязь дыхания и кровообращения. Сердечно - сосудистая система

Раздел 2. Техника спортивного плавания

Тема 4. Техника плавания способом кроль на груди и кроль на спине
Изучение техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине. Изучение техники старта при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Изучение техники поворотов при плавании способом кроль на груди и кроль на спине.
Тема 5. Техника плавания способом брасс и дельфин (баттерфляй)
Изучение техники плавания способом брасс и дельфин (баттерфляй). Изучение техники старта при технике плавания способом брасс и дельфин (баттерфляй). Изучение техники поворота при плавании способом брас и дельфин (баттерфляй)

Раздел 3. Обучение плаванию

Тема 6. Методика обучения технике плавания
Общие требования к обучению плаванию. Этапы обучения плаванию. Последовательность изучения элементов техники плавания.
Тема 7. Методика начального обучения плаванию
Способы знакомства с учебным материалом. Освоение специальных упражнений для начального обучения плаванию.
Тема 8. Методика обучения технике плавания способом кроль на груди и кроль на спине
Способы знакомства с техникой плавания способом кроль на груди и кроль на спине. Освоение специальных упражнений.
Тема 9. Методика обучения технике плавания способом брасс и дельфин (баттерфляй)
Способы знакомства с техникой плавания способом брасс и дельфин (баттерфляй). Освоение специальных упражнений.
Тема 10. Плавание в различных учебных заведениях
Организация и проведение занятий по плаванию для детей дошкольного, школьного возрастов и молодежи.

Раздел 4.Техника ныряния в длину и глубину.
Тема 11. Техника ныряния в длину и глубину
Методика обучения технике подводного плавания, ныряния в длину и глубину. Составление комплекса упражнений для обучения подводному плаванию. Освоение специальных упражнений.

Тема 12.Фридайвинг (динамическое апноэ)
Методика обучения технике ныряния на задержке дыхания.

Тема 13. Спасение утопающего. Оказание первой помощи пострадавшему на воде
Техника спасения утопающего. Способы освобождения от захватов. Транспортировка пострадавшего. Техника оказания помощи на воде. Первая помощь при утоплении. Виды утопления

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Тема для такого выступления может быть предложена преподавателем или избрана самим студентом, но материал выступления не должен дублировать лекционный материал. Реферативный материал служит дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной

литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий по проблематике курса. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных материалов. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий по дисциплине. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:
- тестирование физической и технической подготовленности;
- подготовка к защите реферата.

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-1 Тестовые задания (ПК-3.1, ПК-3.2,ОПК-3.1, ОПК-3.2)

1 семестр

1. Почему при плавании вольным стилем спортсмены используют в большинстве своем кроль на груди?

1) потому что это самый удобный способ плавания
2) потому что это самый быстрый способ плавания
3) потому что по правилам соревнований надо плыть именно им
4) потому что по правилам нельзя переворачиваться на спину

2. Поставьте способы спортивного плавания в зависимости от скорости способа, начиная с самого быстрого.

1) баттерфляй, кроль на груди, брасс, кроль на спине
2) кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй
3) кроль на груди, брасс, кроль на спине, баттерфляй
4) кроль на груди, баттерфляй, кроль на спине, брасс

3. Способ дельфин – это разновидность способа….

1) баттерфляй
2) брасс
3) кроля
4) вольного стиля

4. От какого способа произошел способ баттерфляй?

1) вольный стиль
2) брасс
3) кроль на груди
4) кроль на спине

5. Какая дистанция в спортивном плавании считается самой длинной, исключая соревнования на открытой воде?

1) 100м
2) 1000м
3) 1500м
4) 3000м

6. Каким способом плавают самые длинные дистанции в спортивном плавании?

1) кролем на груди
2) кролем на спине
3) брассом
4) баттерфляем

7. Какой способ спортивного плавания считается самым медленным?

1) кроль на спине
2) брасс
3) баттерфляй
4) кроль на груди

8. Какой способ плавания наиболее сложен в обучении?

1) кроль на груди
2) кроль на спине
3) брасс
4) баттерфляй

2 семестр

1.Плавание как физическое действие – это ….

1) способность держаться на воде и передвигаться в заданном направлении
2) плавучесть
3) вид спорта
4) способность держаться на воде

2. Спортивное, оздоровительное, прикладное, игровое, синхронное плавание – это ….

1) способы плавания
2) принципы плавания
3) виды плавания
4) методы плавания

3. Чем характеризуется спортивное плавание?

1) красивой техникой
2) временем преодоления дистанции определенным способом
3) игрой в воде

4) правильным дыханием

4. Какова длина стандартных ванн спортивного бассейна?

1) 25м
2) 50м
3) 25м и 50м
4) 100м

5. Какой способ плавания не является спортивным?

1) плавание на боку
2) кроль на спине
3) кроль на груди
4) брасс

6. Что подразумевает прикладное плавание?

1) использование двигательного умения или навыка в жизнедеятельности
2) совершенствование в спорте
3) прикладывание усилий
4) занятия спортом

7. Что означает способ вольный стиль?

1) преодоление дистанции кролем на груди
2) преодоление дистанции одним любым способом
3) преодоление дистанции любым способом, включая их смену неограниченное число раз по ходу дистанции
4) преодоление дистанции любым способом, способ можно поменять один раз

8. Какой способ плавания является самым быстрым?

1) вольный стиль
2) кроль на груди
3) кроль на спине
4) баттерфляй

Критерии оценивания

Каждый правильный ответ на тест оценивается в 2 балла.

ОС-2 Комплект заданий открытого типа (ПК-3.1, ПК-3.2,ОПК-3.1, ОПК-3.2)

1 семестр

1. Чем характерны движения рук и ног при плавании брассом?

2. В каком способе плавания во время фазы скольжения пловец делает однократное движение руками под водой, вследствие чего происходит так называемое «второе» скольжение?

3. При каком способе плавания старт выполняется из воды?

4. Какой поворот при плавании кролем на груди является наиболее скоростным?

5. К какой фазе относится пронос руки над водой при плавании кролем на груди?

6. Какое расстояние пловец имеет право проныривать со старта и после поворотов?

7. Каким способом необходимо произвести касание бортика на финише при плавании брассом?

8. В чем сущность равномерного метода тренировки?

9. В чем основная идея переменного метода тренировки?

10. В чем заключается основный смысл повторного метода тренировки?

11. С какого наиболее важного элемента начинается обучение плаванию?

12. В какой последовательности наиболее эффективно обучать детей плаванию и осваивать спортивные способы плавания?

13. К какому виду упражнений относятся упражнения на суше, повторяющие плавательные движения?

14. Какие упражнения позволяют устранить чувство страха при обучению старту с тумбочки?

15. Перечислите виды прикладного плавания.

16. Какие способы относятся к прикладному виду плавания?

17. Что такое гипервентиляция легких перед ныряниием?

18. Какие действия необходимо произвести пловцу с целью гипервентиляции легких перед погружением (ныряниием)?

19. С какой стороны желательно подплывать к тонущему?

20. Как производится освобождение от возможных захватов потерпевшего?

21. Каким способом плывет спасатель, транспортируя потерпевшего к берегу?

22. Что означает гипоксическая тренировка?

23. Какому наказанию подлежит пловец допустивший фальстарт?

2 семестр

1. Какая Олимпийская дистанция считается самой короткой в спортивном плавании?
2. Сколько пловцов принимает участие в эстафете спортивного плавания? **4**
3. С какого способа начинается комбинированная эстафета?
4. Каким способом заканчивается комбинированная эстафета?
5. В какой последовательности чередуются способы плавания в комбинированной эстафете?
6. Что означает комплексное плавание?
7. С какого способа начинается комплексное плавание?
8. Каким способом заканчивается комплексное плавание?
9. В какой последовательности чередуются способы при комплексном плавании?
10. Какова длина ванны бассейна, используемого на олимпийских играх?
11. Почему при плавании основная нагрузка выделительной системы ложится на почки?
12. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?
13. В каком возрасте и при каких условиях можно заниматься плаванием?
14. Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?
15. Как изменяется плотность человека при дыхании?
16. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?
17. Какая температура воды наиболее благоприятна для занятий в крытом (закрытом) бассейне?
18. Что означает статическое плавание?
19. Что означает динамическое плавание?
20. В чем суть закона Архимеда?

21. Что такое плавучесть?

22. К какой группе видов спорта относится плавание?

23. Что означает 4-х ударный кроль?

Критерии оценивания

Каждый правильный ответ на тест оценивается в 2 балла.

ОС-3 Тестирование физической и технической подготовленности

Тестирование физической подготовленности:

Выполнить установленных нормативы.

1 семестр

Баллы	Юноши - 50 м (сек.)	Девушки - 50 м (сек.)
32	33.0	41.0
28	34.0	42.0
24	35.0	43.0
20	36.0	44.0
16	37.0	45.0
12	38.0	46.0
8	39.0	47.0
4	40.0	48.0
1	41.0	49.0

2 семестр

Баллы	Юноши - 100 м (мин. сек.)	Девушки - 100 м (мин. сек.)
60	1.12.0	1.20.0
54	1.13.5	1.22.0
48	1.16.0	1.24.0
42	1.17.5	1.26.0
36	1.19.0	1.28.0
30	1.20.5	1.30.0
24	1.22.0	1.32.0
18	1.23.5	1.34.0
12	1.25.0	1.36.0
6	1.26.5	1.38.0

Тестирование технической подготовленности:

1. Знать технику и методику преподавания изученных видов плавания и специальных упражнений, участвовать в проведении соревнований по плаванию (не менее 2-х соревнований).
2. Получить положительные оценки за выполнение техники специальных упражнений и технику изученных видов плавания, перечисленных в разделе «Техническая подготовка».
3. Получить положительные оценки за выполнение нормативов физической подготовки.
4. Участвовать в организации и проведении соревнований по плаванию.

Выполнить упражнения на технику:

1 семестр	
Упражнение	**Кол-во баллов**
Демонстрация техники плавания способом кроль на груди	5
Демонстрация техники плавания способом кроль на спине	5
Поворот маятником	5
Старт с тумбочки	5
Всего:	**20**
2 семестр	
Демонстрация техники плавания способом брасс	10
Демонстрация техники плавания способом баттерфляй	10
Демонстрация техники комплексного плавания 4х25 м	10
Поворот кувырком	10
Всего:	**40**

ОС-4 Творческое задание

1 семестр

Проведение подготовительной части занятия по плаванию – 50 баллов.

2 семестр

Проведение занятия в целом по плаванию – 67 баллов.

ОС-5 Зачет в форме устного собеседования по вопросам (1 семестр)
Перечень вопросов к зачету

1. Фазы формирования навыка плавания.
2. Шаг в плавании.
3. Темп в плавании.
4. Ритм в плавании.
5. Проявление силовых показателей в плавании.
6. Проявление скоростных показателей в плавании.
7. Проявление выносливости в плавании.
8. Проявление гибкости в плавании.
9. Проявление ловкости в плавании.
10. Специальные упражнения пловца на суше.
11. Специальные упражнения пловца в воде.
12. Дыхание в спортивных способах плавания.
13. Свойства воды.
14. Статическое плавание.
15. Динамическое плавание.
16. Факторы, определяющие технику плавания.
17. Сопротивление трения.
18. Сопротивление волнообразования.
19. Сопротивление вихреобразования.
20. Сила лобового сопротивления.
21. Общая сила сопротивления воды.

22. Подъемная сила в воде.

ОС-6 Экзамен в форме устного собеседования (2 семестр)
Примерные вопросы к экзамену

1. Свойства воды.
2. Статическое плавание.
3. Динамическое плавание.
4. Факторы, определяющие технику плавания.
5. Сопротивление трения.
6. Сопротивление волнообразования.
7. Сопротивление вихреобразования.
8. Сила лобового сопротивления.
9. Общая сила сопротивления воды.
10. Подъемная сила в воде.
11. Сила тяги.
12. Реакция опоры — основное условие плавания.
13. Абсолютная траектория движений в плавании.
14. Относительная траектория движений в плавании.
15. Траектории движения руками в плавании кролем на груди.
16. Траектории движения руками в плавании кролем на спине.
17. Траектории движения руками в плавании брассом.
18. Траектории движения руками в плавании баттерфляем (дельфином).
19. Морфологические показатели, обеспечивающие плавание.
20. Функциональные показатели, способствующие плаванию.
21. Специфическое проявление чувства воды.
22. Фазы формирования навыка плавания.
23. Шаг в плавании.
24. Темп в плавании.
25. Ритм в плавании.
26. Проявление силовых показателей в плавании.
27. Проявление скоростных показателей в плавании.
28. Проявление выносливости в плавании.
29. Проявление гибкости в плавании.
30. Проявление ловкости в плавании.
31. Специальные упражнения пловца на суше.
32. Специальные упражнения пловца в воде.
33. Дыхание в спортивных способах плавания.
34. Свойства воды.
35. Статическое плавание.
36. Динамическое плавание.
37. Факторы, определяющие технику плавания.
38. Сопротивление трения.
39. Сопротивление волнообразования.
40. Сопротивление вихреобразования.
41. Сила лобового сопротивления.
42. Общая сила сопротивления воды.
43. Подъемная сила в воде.
44. Сила тяги.
45. Реакция опоры — основное условие плавания.

46. Абсолютная траектория движений в плавании.
47. Относительная траектория движений в плавании.

Перечень учебно-методических изданий кафедры по вопросам организации самостоятельной работы обучающихся

1. Вавилов В.В., Маркин М.О.. Основы техники спортивного плавания / Учебно-методическое пособие. Ульяновск: УлГПУ, 2018. 49 с.

5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации бакалавра

В процессе оценки бакалавра необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Все компетенции по данной дисциплине формируются на начальном (пороговом) уровне.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Типы контроля:

Текущая аттестация: представлена следующими работами: медиа презентациями и лабораторными работами.

Достоинства предложенной системы проведения аттестации: систематичность, непосредственно коррелирующаяся с требованием постоянного и непрерывного мониторинга качества обучения, а также возможность балльно-рейтинговой оценки успеваемости бакалавра.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных профессиональных компетенций.

Контрольная работа – контрольное мероприятие рубежного контроля**.**

Шифр оценочного средства	Средства оценивания, используемые для текущего и промежуточного оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
ОС-1	Тестовые задания	ОР-1 Знать теоретические и методические основы плавания
ОС-2	Комплект заданий открытого типа	ОР-2 Знать методические основы организации и проведения занятий по плаванию
ОС-3	Тестирование физической и технической подготовленности	ОР-3 знать, владеть технику спортивных способов плавания их видов - анализировать технику;
ОС-4	Практическое задание	ОР-4 использовать принципы, методы и средства, при проведении занятий по плаванию; ОР-5 Определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства их устранения, создавать условия для самоанализа и

		совершенствования
ОС-5	Зачет в форме устного собеседования по вопросам	ОР-1, ОР-2, ОР-3, ОР-4, ОР-5
ОС-6	Экзамен в форме устного собеседования	ОР-1, ОР-2, ОР-3, ОР-4, ОР-5

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а так же процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Плавание и методика преподавания».

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы.

Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Критерии оценивания знаний обучающихся по дисциплине

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы студента

		Посещение лабораторных занятий	Работа на лабораторных занятиях	Зачёт
1 семестр	Разбалловка по видам работ	4 х 1=4 балла	164 баллов	32 балла
	Суммарный макс. балл	4 балла max	168 баллов max	200 баллов max

		Посещение лабораторных занятий	Работа на лабораторных занятиях	Экзамен
2 семестр	Разбалловка по видам работ	6 х 1=6 баллов	230 баллов	64 балла
	Суммарный макс. балл	6 баллов max	236 баллов max	300 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 1 семестра

Оценка	**Баллы (2 ЗЕ)**
зачтено	Более 100
незачтено	100 и менее

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 2 семестра

Оценка	**Баллы (3 ЗЕ)**
«отлично»	271-300

«хорошо»	211-270
«удовлетворительно»	151-210
«неудовлетворительно»	менее 150

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В соответствии с учебным планом соответствующей специальности дисциплина «Плавание и методика преподавания» изучается студентами в 1 и 2 семестрах.

Успешное изучение курса требует от студентов посещения занятий, активной работы, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с базовыми учебниками, основной и дополнительной литературой.

Лабораторные занятия – важнейшая форма работы студентов. Именно на лабораторном занятии каждый студент имеет возможность проверить глубину усвоения учебного материала, изучить новые технические приемы в плавании.

Конкретные пропорции разных видов работы в группе, а также способы их оценки, определяются преподавателем, ведущим занятия.

Основным методом обучения является самостоятельная работа студентов с учебно-методическими материалами, научной литературой.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

Основная литература

1. Чертов Н.В. Теория и методика плавания : учебник / Н. В. Чертов ; Южный федеральный университет, Факультет физической культуры и спорта. – Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2011. – 452 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104

2. Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание : учебное пособие : [16+] / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева, Е. С. Жукова, М. Д. Бакшеев ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. – 120 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483291

Дополнительная литература

1. Начальное обучение спортивным способам плавания в вузах : учебное пособие : [16+] / сост. А. С. Ямпольский, А. И. Антипенко, Н. С. Кузнецова, А. Ю. Шредер и др. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2019. – 128 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575846

Степанова, М. В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов : учебное пособие / М. В. Степанова ; Оренбургский государственный университет. – 2-е, изд., доп. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 137 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481808

Интернет-ресурсы

- **Плавание и методика преподавания.** Сообщество пловцов и любителей спортивного плавания. – Режим доступа: http://www.i-swimmer.ru/

- **Плавание и методика преподавания.** Сайт о плавании: прикладное плавание. - Режим доступа: http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php

- **Плавание и методика преподавания.** Правила соревнований по плаванию. - Режим доступа: http://yoswim.ru/fina_rules

Лист согласования рабочей программы
учебной дисциплины (практики)

Направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура
Профиль: Спортивная тренировка в избранном виде спорта
(заочная форма обучения)
Рабочая программа: Плавание и методика преподавания
Составитель: Маркин М.О. – Ульяновск: УлГПУ, 2023.

Программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утверждённого Министерством образования и науки Российской Федерации, и в соответствии с учебным планом.

Составители _____ М.О. Маркин

Рабочая программа учебной дисциплины (практики) одобрена на заседании кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания "16" мая 2023г., протокол № 9
Заведующий кафедрой

_____Ключникова С.Н. 17.05. 2023

Рабочая программа учебной дисциплины (практики) согласована с библиотекой
Сотрудник библиотеки

_____ Марсакова Ю.Б._____6. 04. 23._____

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ученого совета факультета физической культуры и спорта "23" мая 2023 г., протокол № 9
Председатель ученого совета факультета физической культуры и спорта

_____ Илькин А.Н. 24.05.2023