Министерство образования и науки 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

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе
_____ И.О. Петрищев
«30» августа 2017г.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПЛАВАНИЯ

Программа учебной дисциплины вариативной части

для направления подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура

(очная форма обучения)

Составитель: Маркин М.О.,
к.пед.н., доцент кафедры
спортивных дисциплин и
физического воспитания

Рассмотрено и утверждено на заседании Ученого совета факультета физической культуры и спорта, протокол от 28 августа 2017 г. № 11

Ульяновск, 2017

1. **Наименование дисциплины**

Дисциплина «Теория и методика плавания» включена в вариативную часть Блока 1 Дисциплины (модули) основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01.Педагогическое образование направленность (профиль) образовательной программы: Физическая культура, очная форма обучения

2. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

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

1. Изучение техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов.

2. Изучение методики начального обучения плаванию.

3. Изучение методики обучения техники спортивных способов плавания.

4. Приобретение навыков проведения занятий по плаванию с различным контингентом занимающихся.

5. Приобретения навыков организации и судейства соревнований по плаванию.

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

Этап формирования / Компетенции	теоретический	модельный	практический
	знает	умеет	владеет
Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	ОР-1 теоретические и методические основы плавания ОР-2 свободно владеть техникой спортивных стилей плавания-анализировать технику спортивных стилей плавания	ОР-3 оптимизировать учебно-тренировочный процесс организационно-управленческими средствами; ОР-4 использовать принципы, методы и средства, при проведении занятий по плаванию;	-
Способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2)	ОР-5 - методические основы организации и проведения занятий по плаванию	ОР-6 - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования	-

3. **Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Теория и методика плавания» является дисциплиной вариативной части Блока 1 Дисциплины (модули) основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки

44.03.01 Педагогическое образование (с одним профилем подготовки), направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура», очной формы обучения (Б1.В.ОД.20. Теория и методика плавания).

Она интегрирована с дисциплинами «Теория и методика физической культуры», «Методика преподавания физической культуры», «Подвижные игры с методикой преподавания», «Физиология человека» и «Биомеханика спорта». Дисциплина способствует подготовки специалиста способного реализовывать образовательный процесс физического воспитания детей, подростков и учащейся молодежи. «Теория и методика плавания» является одним из основных предметов в профессиональной подготовке будущих специалистов в области физической культуры и спорта.

4. Объем дисциплины (модуля) 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		Лекции, Часы	Лаб. зан. час	Практ. зан. час	Сам. Раб.	Экз	
	Трудоемк.							
	Зач. Ед.	Часы						
3	3	108			48	60		зачет
Итого	3	108			48	60		

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

5.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий, оформленных в виде таблицы:

№ 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	**Раздел 1.** Общие закономерности плавания. Введение в предмет « Теория и методика плавания»		2		4	
2	Влияние плавания на организм занимающихся.		2		4	
3	Влияние плавания на организм занимающихся. Состояние важнейших вегетативных функций организма при плавании.		2		4	
4	**Раздел 2**. Техника спортивного плавания. Техника плавания способом кроль на груди и кроль на спине		12		12	
5	Техника плавания способом брасс и дельфин		12		12	

	(баттерфляй)					
6	**Раздел 3.** Обучение плаванию. Методика обучения технике плавания.		4		4	
7	Методика начального обучения плаванию.		4		4	
8	Методика обучения технике плавания способом кроль на груди и кроль на спине.		4		6	
9	Методика обучения технике плавания способом брасс, дельфин (баттерфляй)		4		6	
10	Плавание в различных учебных заведениях.		2		4	
ИТОГО - 3 ЗЕ			48		60	

5.2.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.

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

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:
- подготовки к выполнению на технику способов плавания;
- подготовка к защите реферата.

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Контрольное мероприятие

Задание:

- выполнить установленные нормативы.

Баллы	Юноши - 50 м (сек.)	Девушки - 50 м (сек.)	Юноши - 100 м (мин. сек.)	Девушки - 100 м (мин. сек.)
28	33.0	41.0	1.12.0	1.20.0
25	34.0	42.0	1.13.5	1.22.0
22	35.0	43.0	1.16.0	1.24.0
20	36.0	44.0	1.17.5	1.26.0
18	37.0	45.0	1.19.0	1.28.0
16	38.0	46.0	1.20.5	1.30.0
14	39.0	47.0	1.22.0	1.32.0
12	40.0	48.0	1.23.5	1.34.0
10	41.0	49.0	1.25.0	1.36.0
8	42.0	50.0	1.26.5	1.38.0
6	43.0	51.0	1.28.0	1.40.0
4	44.0	52.0	1.29.5	1.42.0

Тематика рефератов:

1.Основы планирования годичного макроцикла.
2. Средние тренировочные циклы (мезоциклы).
3.Малые тренировочные циклы (микроциклы).
4.Основы педагогического построения процесса спортивной тренировки пловцов.
5.Этапный контроль в процессе спортивной тренировки пловцов, его формы и содержание. 6.Медицинский контроль в процессе спортивной тренировки пловцов.
7. Самоконтроль в процессе спортивной тренировки пловцов.
8. Виды соревнований по плаванию.
9. Состав судейской коллегии на соревнованиях по плаванию.
10.Требования правил соревнований к прохождению дистанциираз личными способами плавания.
11.Программы соревнований по плаванию.
12Положение о соревнованиях по плаванию.

Техника плавания

1.Имитация плавательных движений в спортивных способах плавания на суше.
2.Плавание на отрезках 4 Х25 м, комплексное, с демонстрацией техники способов.
3.Плавание на дистанции 50 м вольным стилем с учётом времени.
4.Плавание на дистанции 100 м вольным стилем с учётом времени

Тестовые задания

1. Участия в судействе соревнований по плаванию не принимает:
судья на поворотах
судья на финише
*судья на линии
судья по технике

2. Ширина 50-ти метрового плавательного бассейна для проведения Олимпийских игр и чемпионатов мира должна быть … метров
*25
20
30
27

3.Задача «привитие гигиенических навыков пользования водой» решается в следующей возрастной группе:
*-дошкольники
-младшие школьники
-школьники средних классов
-школьники старших классов

4.Задача «выработать устойчивое положение тела в воде» решается с помощью определенных подготовительных упражнений:
-передвижения в воде
-погружения
*-скольжения
-спады в воду

5.Задача « испытать действие выталкивающей силы» решается с помощью определенных подготовительных упражнений:
-передвижения в воде
-погружения
*-всплывания и лежания
-учебные прыжки

6 .Подготовительные упражнения на начальном этапе обучения плаванию не включают в себя:
-погружения
-упражнения на дыхание
-скольжения
*-проплывание отрезков

7. Плавание в усложненных условиях не включает в себя:
-преодоление водных преград
-плавание в различных условиях

-плавание с помощью подсобных средств
*-плавание брассом на спине с выносом рук

8.Первая Русская Олимпиада, в программу которой было включено плавание, проходила в……году
*1913
1917
1919
1921

9.Соревнования по плаванию на 1-ой Олимпиаде проводились в …
*-открытом морском заливе
-крытом бассейне
-на реке

10. Программа 1-ых Олимпийских игр включала в себя следующий вид прикладного плавания …
*- 100м в одежде
- 100м в ластах
- 100м в маске

11.Ширина дорожек в спортивном плавательном бассейне должна быть ….метра
1,8
*2,0
1,5
1,6

12. Самым древним способом плавания является …
- на боку
* -брасс
- на спине
-под водой

13. Плавание способом на боку не применяется …
-при плавании под водой
*- в спортивном плавании
-при транспортировке
-при нырянии в глубину

14.Способ захвата, который не используется при транспортировки тонущего….
-за волосы
-за подбородок
-под руки
*-за шею

15.Первые учебные крытые плавательные бассейны были сооружены в конце 19 века в городе …
*- Петербург
- Москва
-Киев
-Рига

16.Способ спортивного плавания, где весь цикл движений руками осуществляется в воде - ..
-кроль на груди
-кроль на спине
*-брасс
-баттерфляй

17.Самым быстрым способом плавания является …
-кроль на спине
-брасс
-*кроль на груди
-баттерфляй

18. Соревнования по плаванию не проводятся в следующем виде спорта:
-спасательном многоборье
-триатлоне
*-водном поло
- современном пятиборье

19.Соревнования по плаванию способами кроль на спине и брасс не проводятся на дистанции :
-50м
-100м
-200м
*-400м

20. Любой пловец дисквалифицируется после следующего фальстарта:
- 1
* 2
- 3
- 4

21.Обеспечение своевременного выхода участника к месту старта входит в обязанности судьи:
- главного судьи
- по технике
- на поворотах
*- при участниках
- на финише

22.Дисциплина, не включенная в программу соревнований по спасательному многоборью…
-транспортировка манекена
-спасание манекена с лодки
-метание спасательного мяча
*-транспортировка уставшего пловца

23. Правильный способ оказания помощи потерпевшему, при котором подплывать к нему следует …
*-со стороны спины
- со стороны лица
- справа

-слева

24. Согласованность работы рук и ног, которая не применяется при плавании кролем на груди …
-2-х ударный кроль
-4-х ударный кроль
-6-ти ударный кроль
*- безударный кроль

25. Прикладное плавание не входит в профессионально-прикладную подготовку …
-моряка
-гидростроителя
-геолога
*-врача
53. Типы плавательных бассейнов, которые не существуют в классификации…
-купально-оздоровительные
-учебные
-спортивные
*-школьные

26. Способ спортивного плавания, имеющий наибольшее прикладное значение ….
-кроль на груди
*-брасс
-кроль на спине
-баттерфляй

27. Кроль в переводе с английского языка означает……
*-ползти
-идти
-нести

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

1. Ушников А.и., Ключникова С.Н., Кондратьев В.В. Оздоровительное плавание в ВУЗе / Учебно-методическое пособие. Ульяновск: УлГПУ, 2012. 162 с.

2. Ушников А.И., Хвосточенко Н.А., Семенцов Д.В. Спортивное плавание / Учебно-методическое пособие. Ульяновск: УлГПУ, 2017. 86 с.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Организация и проведение аттестации бакалавра

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение бакалаврам комплекса теоретических знаний, но на выработку у студентов компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

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**.**

7.1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы:

Компетенции	**Этапы формирования компетенций**	**Показатели формирования компетенции - образовательные результаты (ОР)**		
		Знать	**Уметь**	**Владеть**
Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	**Теоретический (знать)** влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - основы теории и методики физической культуры и спорта;	ОР-1 теоретические и методические основы плавания, ОР-2 свободно владеть техникой спортивных способов плавания их видов - анализировать технику;		
	Модельный (уметь) выполнять и подбирать комплексы упражнений на различные группы		ОР-3 оптимизировать учебно-тренировочный процесс организационно-	

	мышц; - использовать методы обучения и воспитания с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся;		управленческими средствами; ОР-4 использовать принципы, методы и средства, при проведении занятий по плаванию;	
Способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2)	**Теоретический (знать)** педагогику физической культуры; - теорию и методику физического воспитания; - современные технологии обучения и воспитания; - современные методы диагностики состояния обучающихся; - современные оздоровительные технологии	ОР-5 методические основы организации и проведения занятий по плаванию		
	Модельный (уметь) использовать современные методы обучения и воспитания в учебном процессе; - использовать современные методы диагностики, контроля и коррекции состояния обучающихся;		ОР-6 - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования	

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания:

№ п/п	РАЗДЕЛЫ (ТЕМЫ) ДИСЦИПЛИНЫ	НАИМЕНОВАНИЕ СРЕДСТВА, используемого для текущего оценивания образовательного результата	КОД диагностируемого образовательного результата дисциплины					
			ОР-1	ОР-2	ОР-3	ОР-4	ОР-5	ОР-6
1	Раздел 1. Общие закономерности плавания.	ОС-1 Реферат ОС-2 Тестовые задания	+		+	+		
2	Раздел 2. Техника спортивного плавания	ОС-6Техника плавания ОС-3 Тестовые задания		+			+	+
3	Раздел 3. Обучение плаванию	ОС-4Творческое задание ОС-5 Тестовые задания		+	+	+		+

Критерии и шкалы оценивания

ОС-1. Реферат

Для написания реферата студент должен выбрать одну из тем, приведенных в списке. Структура реферата состоит из следующих частей:

1. Содержание.
2. Введение (обоснование выбора темы, степень ее изученности, цели, задачи, краткая характеристика литературы).
3. Основной текст.
4. Заключение (итоги исследования).
5. Список использованной литературы.

Написание реферата предполагает самостоятельное прочтение необходимой литературы и подробный анализ полученной из нее информации по выбранной проблематике. Важным фактором при оценке качества выполненной реферативной работы является умение ее автора оперировать в изложении материала ссылками на соответствующие положения в учебной и научной литературе.

Содержание рефератов должно быть увязано с целями соответствующих учебных дисциплин, а объём – с бюджетом времени самостоятельной работы студента.

Критерии оценки:

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Содержание реферата	Теоретический (знать)	4

Оформление реферата	Модельный (уметь)	2
Представление реферата	Модельный (уметь)	2
Всего:		8

ОС-2. Тестовые задания
Критерии оценивания

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Содержание высказывания на основе плавания	Теоретический (знать)	4
Креативность решения поставленных задач и умение отвечать на вопросы	Модельный (уметь)	4
Всего:		8

ОС-3. Тестовые задания
Критерии оценивания

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Содержание высказывания на основе плавания	Теоретический (знать)	4
Креативность решения поставленных задач и умение отвечать на вопросы	Модельный (уметь)	4
Всего:		8

ОС-4. Тестовые задания
Критерии оценивания

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Содержание высказывания на основе плавания	Теоретический (знать)	4
Креативность решения поставленных задач и умение отвечать на вопросы	Модельный (уметь)	4
Всего:		8

ОС-5. Тестовые задания
Критерии оценивания

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Содержание высказывания на основе плавания	Теоретический (знать)	4
Креативность решения поставленных задач и умение отвечать на вопросы	Модельный (уметь)	4
Всего:		8

ОС-6. Техника плавания

1.Имитация плавательных движений в спортивных способах плавания на суше.
2.Плавание на отрезках 4 Х25 м, комплексное, с демонстрацией техники способов.
3.Плавание на дистанции 50 м вольным стилем с учётом времени.
4.Плавание на дистанции 100 м вольным стилем с учётом времени

Критерии оценки:

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Теория спортивных способов плавания	Теоретический (знать)	2
Плавание на время	Модельный (уметь)	2
Демонстрация плавания	Модельный (уметь)	4
Всего:		8

Контрольное мероприятие.

Задание:

- выполнить установленные нормативы.

Баллы	**Юноши - 50 м (сек.)**	**Девушки - 50 м (сек.)**	**Юноши - 100 м (мин. сек.)**	**Девушки - 100 м (мин. сек.)**
28	33.0	41.0	1.12.0	1.20.0
25	34.0	42.0	1.13.5	1.22.0
22	35.0	43.0	1.16.0	1.24.0
20	36.0	44.0	1.17.5	1.26.0
18	37.0	45.0	1.19.0	1.28.0
16	38.0	46.0	1.20.5	1.30.0
14	39.0	47.0	1.22.0	1.32.0
12	40.0	48.0	1.23.5	1.34.0
10	41.0	49.0	1.25.0	1.36.0
8	42.0	50.0	1.26.5	1.38.0
6	43.0	51.0	1.28.0	1.40.0
4	44.0	52.0	1.29.5	1.42.0

Критерий	Этапы формирования компетенций	Максимальное количество баллов
Плавание на время	Модельный (уметь)	28
Всего:		28

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы:

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ЗАЧЕТА

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.

Критерии и шкала оценивания зачета:

Критерий	Этапы формирования компетенций	Количество баллов
Обучающийся дал недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Нарушены логичность и последовательность изложения материала. Допущены ошибки в употреблении терминов, определении понятий. Студент не способен самостоятельно выделить причинно-следственные связи. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	Теоретический (знать)	0-9
Обучающийся дал относительно полный ответ на поставленный вопрос. Показано умение мыслить логически, иногда определять причинно-следственные связи. Ответ изложен достаточно последовательно, грамотным языком с использованием современной профессиональной	Теоретический (знать)	10-19

терминологии. Могут быть допущены заметные недочеты или неточности, частично исправленные студентом с помощью преподавателя		
Обучающийсядал полный, развернутый ответ на поставленный вопрос. Доказательно раскрыты основные положения. Ответ имеет четкую структуру, изложение последовательно, полностью отражает сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Ответ изложен литературным языком с использованием современной профессиональной терминологии. Могут быть допущены 1-2 недочета или неточности, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.	Модельный (уметь)	20-28

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенции.

Краткая характеристика процедуры реализации текущего и промежуточного контроля для оценки компетенций обучающихся представлена в таблице.

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика процедуры оценивания компетенций	Представление оценочного средства в фонде
1.	Контрольная работа	Контрольная работа проводиться в форме приема нормативов физической и подготовки	Нормативы физической подготовки
2.	Защита реферата	Реферат соответствует теме, выдержана структура реферата, изучено 85-100 % источников, выводы четко сформулированы	Темы рефератов
3.	Тестовые задания	Работа выполняется в форме письменного тестирования по теоретическим вопросам курса. Регламент – 1-1.5 минуты на один вопрос.	Тестовые задания
4.	Техника плавания	Выполняется методом демонстрации технических элементов спортивного плавания на практических занятиях.	Техника плавания
6.	Зачет в форме устного собеседования по вопросам	Проводится в заданный срок, согласно графику учебного процесса. При выставлении оценки «зачтено»/«незачтено» учитывается уровень приобретенных компетенций студента. Компонент «знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» - практикоориентированными заданиями.	Комплект примерных вопросов к зачету.

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на практических занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

Критерии оценивания знаний студентов по дисциплине

№ п/п	Вид деятельности	Максимальное количество баллов за занятие	Максимальное количество баллов по дисциплине
1.	Посещение лекций		
2.	Посещение практических занятий	24	**24**
3.	Работа на практическом занятии:	8	**192**
4.	Контрольное мероприятие рубежного контроля: (2)	28х2	**56**
5.	Зачет	28	**28**
ИТОГО:	3 зачётных единицы		**300**

Формирование балльно - рейтинговой оценки работы студента

		Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Контрольное мероприятие рубежного контроля	Зачёт	Экзамен
3 семестр	Разбалловка по видам работ	24 х 1 = 24 балла	24 х 8 = 192 балла	2 х 28= 56 баллов	28 баллов	
	Суммарный макс. балл	24 балла max	216 баллов max	272 балла max	300	300 баллов max

Критерии оценивания работы студента по дисциплине «Теория и методика плавания»

- По результатам работы в 3 семестре, трудоёмкость которого составляет 3 ЗЕ, итоговым контролем является зачет, для получения которого студенту нужно набрать:

Оценка	**Баллы (3 ЗЕ)**
зачтено	90 и более
незачтено	0-89

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная литература

1. Булгакова, Нина Жановна. Плавание : Учебник. - 1. - Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2017. - 290 с.
[Электронный ресурс: http://znanium.com/go.php?id=624317]
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст] : учебник / под ред. А. А. Литвинова. - 2-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 267,[1] с.
3.Чертов, Н. В. Теория и методика плавания: учебник / Н.В. Чертов. – Ростов-н/Д: Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с.
[Электронный ресурс:http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104]

Дополнительная литература

1. Викулов, Александр Демьянович**.** Плавание: учеб. пособие для вузов по спец. 022300 "Физ. культура и сорт" / А.Д. Викулов. - М. :Владос-Пресс, 2004. - 367 с.
2. Кислица, Н. Т. Плавание : учебно-методическое пособие / Н.Т. Кислица; В.В. Семянникова. - Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011. - 149 с.
[Электронный ресурс: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272201]
3. Лушпа, А. А. Плавание: учебное пособие / А.А. Лушпа. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. - 108 с.
[Электронный ресурс: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770]

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Наименование дисциплины	**Ссылка на информационный ресурс**	**Наименование разработки в электронной форме**	**Доступность**
Теория и методика плавания	http://www.russwimming.ru	Журнал плавание	Свободный доступ
	http://www.i-swimmer.ru/	Сообщество пловцов и любителей спортивного плавания	Свободный доступ
	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php	Сайт о плавании: прикладное плавание	Свободный доступ
	http://yoswim.ru/fina_rules	Правила соревнований по плаванию	Свободный доступ

Электронные библиотечные системы (ЭБС), с которыми сотрудничает «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»

№	Название ЭБС	№, дата договора	Срок использования	Количество пользователей
1	«ЭБС ZNANIUM.COM»	Договор № 2304 от 19.05.2017	с 31.05.2017 по 31.05.2018	6 000

2	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Договор № 1010 от 26.07.2016	с 22.08.2016 по 21.11.2017	6 000

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

В соответствии с учебным планом соответствующей специальности дисциплина «Теория и методика плавания» изучается студентами очниками в 3 семестре.

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

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

Основной формой итогового контроля и оценки знаний студентов по дисциплине «Теория и методика плавания» является зачёт в 3 семестре.

Планы практических занятий

Практическая работа № 1. Введение в предмет «Теория и методика плавания»

Цель работы:ознакомиться с классификацией и общей характеристикойспортивных способов плавания.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Основные понятия в предмете.

Классификация и общая характеристика спортивного плавания.

Место и значение плавания в системе физической культуры

Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Практическая работа № 2. Влияние плавания на организм занимающегося

Цель работы:ознакомиться с влияние водной среды на организм человека

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Прикладное плавание

Физиология плавания

Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Практическая работа № 3. Состояние важнейших вегетативных функций организма при плавании

Цель работы:ознакомиться с влияние водной среды на организм человека

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:
Физиология плавания
Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Практическая работа № 4. Техника плавания способом кроль на груди
Цель работы:Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:
Техника работы рук
Техника работы ног
Техника дыхания
Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Практическая работа № 5. Техника плавания способом кроль на груди
Цель работы:Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:
Техника работы рук
Техника работы ног
Техника дыхания
Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Практическая работа № 6. Техника плавания способом кроль на груди
Цель работы:Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:
Техника работы рук
Техника работы ног
Техника дыхания
Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Практическая работа № 7. Техника плавания способом кроль на спине
Цель работы:Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:
Техника работы рук
Техника работы ног
Техника дыхания
Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Практическая работа № 8. Техника плавания способом кроль на спине
Цель работы:Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике
Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:
Техника работы рук
Техника работы ног
Техника дыхания
Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Практическая работа № 9. Техника плавания способом кроль на спине
Цель работы:Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:
Техника работы рук
Техника работы ног
Техника дыхания
Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Практическая работа № 10. Техника плавания способом брасс
Цель работы:Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:
Техника работы рук
Техника работы ног
Техника дыхания
Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Практическая работа № 11. Техника плавания способом брасс
Цель работы:Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:
Техника работы рук
Техника работы ног
Техника дыхания
Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Практическая работа № 12. Техника плавания способом брасс
Цель работы:Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:
Техника работы рук
Техника работы ног
Техника дыхания
Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Практическая работа № 13. Техника плавания способом баттерфляй

Цель работы:Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:
Техника работы рук
Техника работы ног
Техника дыхания
Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Практическая работа № 14. Техника плавания способом баттерфляй
Цель работы:Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:
Техника работы рук
Техника работы ног
Техника дыхания
Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Практическая работа № 15. Техника плавания способом баттерфляй
Цель работы:Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:
Техника работы рук
Техника работы ног
Техника дыхания
Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Практическая работа № 16. Методика обучения технике плавания
Цель работы:Подготовительные, подводящие и специальные упражнения при обучении.
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:
Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях
Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Практическая работа № 17. Методика обучения технике плавания
Цель работы:Подготовительные, подводящие и специальные упражнения при обучении.
Рекомендации к самостоятельной работе
1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:
Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях

Форма представления отчета:фронтальный опрос.

Практическая работа № 18. Методика начального обучения плаванию

Цель работы:Подготовительные, подводящие и специальные упражнения при обучении.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

-интерактивные формы: моделирование занятий с группами разного возраста.

Практическая работа № 19. Методика начального обучения плаванию

Цель работы:Подготовительные, подводящие и специальные упражнения при обучении.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

-интерактивные формы: моделирование занятий с группами разного возраста.

Практическая работа № 20. Методика обучения технике плавания кроль на груди и кроль на спине

Цель работы:Позный метод обучения технике упражнений пловца.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

-интерактивные формы: моделирование занятий с группами разного возраста.

Практическая работа № 21. Методика обучения технике плавания кроль на груди и кроль на спине

Цель работы:Позный метод обучения технике упражнений пловца.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

-интерактивные формы: моделирование занятий с группами разного возраста.

Практическая работа № 22. Методика обучения технике плавания брасс и баттерфляй

Цель работы:Позный метод обучения технике упражнений пловца.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Форма представления отчета: фронтальный опрос.
-интерактивные формы: моделирование занятий с группами разного возраста.

Практическая работа № 23. Методика обучения технике плавания брасс и баттерфляй

Цель работы:Позный метод обучения технике упражнений пловца.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Форма представления отчета: фронтальный опрос.
-интерактивные формы: моделирование занятий с группами разного возраста.

Практическая работа № 24. Плавание в различных учебных заведениях

Цель работы:Особенности занятий с детьми разного возраста и пола.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Форма представления отчета: фронтальный опрос.
-интерактивные формы: моделирование занятий с группами разного возраста.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

* Архиватор 7-Zip,
* Антивирус ESET Endpoint Antivirus for Windows,
* Операционнаясистема Windows Pro 7 RUS Upgrd OLP NL Acdmc,
* Офисныйпакетпрограмм Microsoft Office Professional 2013 OLP NL Academic,
* Программа для просмотра файлов формата DjVuWinDjView,
* Программа для просмотра файлов формата PDF AdobeReader XI,
* Браузер GoogleChrome.

12.Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Легкоатлетический манеж (главный корпус, адрес пл.100-летия со дня рождения В.И. Ленина д.1)	Посадочных мест – 70 Стол ученический двухместный –15 штук Стул ученический – 20 штук Шкаф двухстворчатый	* Архиватор 7-Zip, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Антивирус ESET

	закрытый – 3 штуки Стеллаж открытый – 1 штука Шкаф книжный закрытый – 1 штука (ВА0000003088) Баннер – 2 штуки Доска одностворчатая – 1 штука Шведская стенка -31 штука 2880х825, материал бук, сосна Кольцо баскетбольное с амортизатором – 4 штуки Скамья в спортивный зал – 10 штук Тренажер для жима ногами + гакк машина GLPH 1100 – 1 штука Тренажер беговая дорожка – 2 штуки Комплект дисков для штанги – 1 штука Большие маты поролоновые в чехлах ПВХ 2,0х1, 0х5мм – 4 штуки Защита на баскетбольные щиты – 2 штуки Телевизор LED Filips-40 PTF 4100/60 (черный) – 1 штука Музыкальный центр Скамья многофункциональная – 1 штука Велотренажер Гимнастические палки – 20 штук Обручи – 20 штук Конусы сигнальные – 10 штук Скакалки – 20 штук Маты гимнастические – 15 штук	EndpointAntivirusforWindows, лицензия EAV-0120085134, контракт №1110 от 15.12.2014 г., действующая лицензия. * Операционная система WindowsPro 7 RUS Upgrd OLP NL Acdmc, OpenLicense: 47357816, Гражданско-правовой договор № 0368100013813000050-0003977-01 от 02.10.2013 г., действующая лицензия. * Офисный пакет программ MicrosoftOfficeProfessional 2013 OLP NL Academic, OpenLicense: 62135981, договор № 799 от 25.09.2013 г., действующая лицензия. * Программа для просмотра файлов формата DjVuWinDjView, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Программа для просмотра файлов формата PDF AdobeReader XI, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Браузер GoogleChrome, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.