

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФИЛИАЛ КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
В Г. СЛАВЯНСКЕ-НА-КУБАНИ**

**Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической
культуры**

Л.И. Мекшун

**ДИСЦИПЛИНА
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПЛАВАНИЯ**

**Методические рекомендации
для студентов 1–3 курса бакалавриата, обучающихся
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование
(с профилем подготовки физическая культура)
очной формы обучения**

**Славянск-на-Кубани
Филиал Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани
2018**

ББК 75.717.5
Т 338

Рекомендовано к печати кафедрой
профессиональной педагогики, психологии и физической культуры
филиала Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани

Рецензент:

Кандидат педагогических наук, доцент

А. В. Полянский

Т 338 **Элективные дисциплины по физической культуре и спорту:**
методические рекомендации для студентов 1–3 курса бакалавриата, обучающихся
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (с профилем подготовки
физическая культура) очной формы обучения / Л.И. Мекшун. – Славянск-на-
Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та в г. Славянске-на-Кубани, 2018. – __ с. ____
экз

Методические рекомендации составлены в соответствии с ФГОС высшего образования, учебным планом и учебной программой курса, содержат материалы к организации процессов освоения дисциплины, к изучению теоретической и практической части, а также по подготовке к экзамену.

Издание адресовано студентам 1–3-го курсов бакалавриата, обучающимся по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (с профилем подготовки физическая культура) очной формы обучения.

Электронная версия издания размещена в электронной информационно-образовательной среде филиала и доступна обучающимся из любой точки доступа к информационно-коммуникационной сети «Интернет».

ББК 75.717.5
Т 338

© Филиал Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани, 2018

Оглавление

1 Цели и задачи изучения дисциплины	4
2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	4
3. Структура и содержание дисциплины	5
4. Этапы формирования компетенций	8
5. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и	14
промежуточной аттестации.	14
5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания, знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций	21
7. Учебно-методическое и информационное	23
обеспечение дисциплины	23

1 Цели и задачи изучения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Теория и методика плавания» является формирование:

1. целостного представления о значимости плавания, как одного из средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности;
2. формирование систематизированных знаний в области теории и методики плавания, формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной деятельности бакалавра в качестве инструктора, тренера и преподавателя физического воспитания.
3. формирование профессионально значимых качеств личности будущих бакалавров в сфере физической культуры.

Изучение дисциплины «Теория и методика плавания» направлена на формирование у студентов компетенции ПК-1: готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов, ОК-5: способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия. В соответствии с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

1. Формирование системы знаний о закономерностях, принципах и методах воспитательного процесса в сфере физической культуры и спорта.
2. Формирование системы знаний и умений, необходимых для освоения техники, тактики и методики преподавания плавания;
3. Формирование педагогических навыков в организации и проведении соревнований по плаванию.
4. Ознакомление с основами организации учебно-воспитательной и тренировочной работы, массовых физкультурно-оздоровительных занятий.
5. Обеспечение условий для активизации познавательной деятельности студентов и формирования у них физической культуры личности, на основе повышения уровня образованности в сфере физической культуры и спорта.
6. Стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых компетенций.

2 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование профессиональной компетенции ПК-1: готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов, ОК-5: способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны	
			знать	уметь
1	ПК-1	готовность реализовывать	требования— Федерального	применять принципы и методы разработки—

		образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов.	образовательного стандарта; содержание учебного предмета: «Физическая культура» (раздел плавание); принципы и методы–разработки рабочей программы, учебной дисциплины «Теория и методика плавания» на основе примерных образовательных программ; историю возникновения– и развития плавания; теоретические–основы, методику и средства обучения плаванию; – нормы и правила безопасности при организации и проведения занятий по плаванию.	рабочей программы по физической культуре на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение; оценивать–эффективность используемых средств и методов обучения на занятиях по плаванию; – анализировать технику и тактику двигательных действий, уровень физической подготовленности занимающихся.
2	ОК-5	способност работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия	- содержание работы в команде, толерантно воспринимая социальные, культурные и личностные различия; - социально-психологические характеристики команды - приемы межкультурной коммуникации и толерантного общения с представителями других культур	- определять социально-психологические особенности формирования команды в образовательной организации; - организовывать образовательный процесс, учитывая и толерантно воспринимая социо-культурные и личностные различия; - оценивать эффективность собственной педагогической деятельности, совершенствует профессионально личностные качества

3. Структура и содержание дисциплины

Занятия семинарского типа (практические занятия)

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1 семестр			
1	Введение в предмет	Плавание как учебный предмет, определение и содержание. Классификация плавания: массовое, спортивное, прикладное, нормативное, оздоровительное, лечебное, игры и развлечения. Виды спорта, в которые входит плавание. Характерные особенности плавания как вида спорта: выполнение движений в воде, полное погружения тела в воду, безопорное горизонтальное положение тела, цикличность движений, создание условий для продвижения тела. Место и значение плавания в системе физического воспитания. Плавание в Единой Всероссийской спортивной классификации. Плавание в детских дошкольных учреждениях, общеобразовательной и профессиональной школах, летних оздоровительных лагерях, средних и высших учебных заведениях.	У,Т
2	Исторический обзор развития плавания	Возникновение плавания, плавание в различные исторические периоды развития общества. Основные этапы развития плавания в дореволюционной России: создание учебных групп и школ, средства и методы обучения плаванию, первые учебные пособия. Шуваловская школа плавания и её значение в развитии плавания в России. Зарождение спортивного плавания: первые официальные соревнования. Развитие плавания в СССР. Создание институтов физической культуры, формирование учебной дисциплины «Плавание». Разработка системы обучения и тренировки. Комплексный метод обучения плаванию, его влияние на развитие методики обучения. Обзор основных научно-исследовательских работ по технике плавания, методике обучения и спортивной тренировке. Развитие детского и юношеского плавательного спорта: открытие первых ДЮСШ плавания . Современное состояние плавательного спорта в мире и России. Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы и участие в них российских спортсменов. Факторы, обеспечивающие высокий уровень развития спортивного плавания.	У,Т
3	Научно-теоретические	Понятие о технике плавания. Основные факторы, определяющие технику плавания. Свойства воды.	У,Т

	основы техники плавания	Статическое плавание. Закон Архимеда. Действие сил на плавающее тело. Плаучесть тела. Положение тела при статическом плавании. Равновесие тела в воде, центр тяжести и центр плаучести. Вертикальная и горизонтальная устойчивость тела и её влияние на технику плавания. Динамическое плавание. Силы, действующие на плывущее тело. Сопротивления, возникающие при динамическом плавании. Подъемная сила при динамическом плавании. Факторы, обуславливающие возникновение подъемной силы. Сила тяги. Взаимодействие гребущих поверхностей с водой. Обоснование винтообразного косонаправленного гребка. Факторы, влияющие на формирование техники спортивного плавания.	
4	Основы техники спортивного плавания	Техника спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин, комплексное плавание. Общая характеристика и особенности каждого способа: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание; формирование техники в зависимости от индивидуальных особенностей пловца, вариативность техники и обуславливающие ее причины. Фазовая структура техники. Взаимосвязь и взаимообусловленность элементов техники в цикле движения каждого способа плавания, специфика и вариативность их согласований. Темп, ритм и шаг пловца, их взаимозависимость и наиболее эффективное индивидуальное сочетание. Анализ техники и пути её индивидуального совершенствования. Техника стартовых прыжков с тумбочки и из воды Фазовая структура техники прыжков, её анализ: пути совершенствования техники. Техника поворотов при плавании разными способами, их классификация и специфика выполнения. Поворот «маятником», его фазовая структура. Анализ техники поворотов и пути ее совершенствования.	У,Т
5	Основы обучения и тренировки	Обучение и тренировка как единый педагогический процесс: определение, задачи, содержание, структура, принципы, требования. Последовательность обучения, ознакомление с движениями, опробование и изучение, совершенствование навыка. Основные средства обучения плаванию. Подвижные игры в воде как средство обучения плаванию. Задачи, классификация, правила проведения игр. Требования к проведению игр. Методы обучения плаванию: наглядные, словесные, практические. Изучение движения в	У,Т

		воде в целом и по частям. Выбор метода в зависимости от условий проведения занятий, возраста и подготовленности обучаемых. Урок плавания: задачи, структура, продолжительность. Организационное обеспечение учебного процесса в связи с условиями проведения занятий. Многолетняя подготовка пловца как основа достижения высоких спортивных результатов. Этапы подготовки: предварительный, начальной спортивной специализации, углубленной тренировки в избранном виде спорта, спортивной специализации. Виды подготовки пловца: физическая, теоретическая, техническая и тактическая подготовка.	
--	--	---	--

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование.

4. Этапы формирования компетенций

№ п.п.	Раздел дисциплины, темы	Виды работ	Индекс компетенции	Состав компетенции	Знать:
		аудиторная	СР		
1	Введение в предмет, исторический обзор развития плавания	ЛК	Проработка теоретического материала. Подготовка к устному или письменному опросу	ПК-1, ОК-5	– педагогическое значение плавания в системе физического воспитания; – значение плавания для гармоничного развития личности; – историю возникновения и развития плавания; – классификацию плавания: - характерные особенности плавания как вида спорта; - плавание в детских дошкольных учреждениях, общеобразовательной и профессиональной школах, летних оздоровительных лагерях, средних и

						высших учебных заведениях; - исторические периоды развития; - содержание работы в команде, толерантно воспринимая социальные, культурные и личностные различия
						Уметь: формулировать конкретные задачи преподавания плавания в учреждениях системы среднего общего полного образования с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности; Владеть: навыками применения терминологии в процессе занятий, общения с учащимися и приводить примеры из истории развития плавания.
2	Научно-теоретические основы техники плавания	ЛК	Проработка теоретического материала. Подготовка к устному или письменному опросу	ПК-1, ОК-5	Знать: понятие о технике плавания. Основные факторы, определяющие технику плавания. Свойства воды. Статическое плавание. Действие сил на плавающее тело. Плавучесть тела. Положение тела при статическом плавании. Динамическое плавание. Факторы, влияющие на формирование техники спортивного плавания. Содержание работы в команде, толерантно воспринимая социальные, культурные и личностные различия	

		ЛЗ	Лабораторная работа	ПК-1	Уметь: демонстрировать на суше технику спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин, комплексное плавание, технику стартовых прыжков с тумбочки и из воды, анализировать технику и пути её индивидуального совершенствования. Владеть: приемами объяснения и демонстрации техники плавания, опытом практического проведения занятий с различной педагогической направленностью	
3	Основы обучения и тренировки	ЛК		Проработка теоретического материала. Подготовка к устному или письменному опросу	ПК-1	Знать: – возрастные анатомо-физиологические особенности учащихся младших, средних и старших классов методику проведения занятий по плаванию; – методику организации и проведения занятий по плаванию на уроке физической культуры в школе.
				Лабораторная работа	ПК-1	Уметь: пользоваться методикой обучения, навыками организации и проведения занятий по плаванию с учетом возрастных особенностей и методикой развития физических качеств; Владеть: – методикой объяснения и демонстрации

					техники плавания на суше, подбор средств и методов для обучения и тренировки.
4	Упражнения для изучения и совершенствования техники: общеразвивающие	ЛК	Проработка теоретического материала. Подготовка к устному или письменному опросу	ПК-1	Знать: упражнения без предметов типа зарядки. Упражнения специальной направленности с преимущественным воздействием на группы мышц, принимающих основную нагрузку при плавании различными способами, по большим амплитудам и траекториям, имитирующим траекторию гребковых движений, с определённым положением кисти. Упражнения на снарядах (индивидуальные, парные): на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.
		ЛЗ	Лабораторная работа	ПК-1	Уметь: составить и продемонстрировать на суше комплекс общеразвивающих упражнений при изучении спортивных стилей в плавании, выделять типичные ошибки в технике и подбирать

					упражнения для их устранения. Владеть: навыками организации и проведения занятий и соревнований по плаванию.
5	Подготовительные упражнения для изучения и совершенствования техники	ЛК	Проработка теоретического материала. Подготовка к устному или письменному опросу	ПК-1	Знать: упражнения, имитирующие траекторию гребковых движений с заданным в соответствии с техникой плавания положением кисти и стопы. Положение стоп ног в технике различных способов плавания.
		ЛЗ	Лабораторная работа	ПК-1	Уметь: составить и продемонстрировать на суше комплекс подготовительных упражнений при изучении спортивных стилей в плавании, выделять типичные ошибки в технике и подбирать упражнения для их устранения. Владеть: методами исследования функционального состояния обучающегося; навыками организации и проведения соревнований по плаванию,

					физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся.
6	Специальные упражнения для изучения и совершенствования техники	ЛК	Проработка теоретического материала. Подготовка к устному или письменному опросу	ПК-1	Знать: упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, подвижности суставов с учётом техники способа плавания. Технику выполнения стартов и поворотов.
		ЛЗ	Лабораторная работа	ПК-1, ОК-5	Уметь: составить и продемонстрировать на суше комплекс специальных упражнений при изучении спортивных стилей в плавании, выделять типичные ошибки в технике и подбирать упражнения для их устранения. Владеть: — методами и организацией комплексного (внешнего и индивидуального) контроля на занятиях по плаванию; навыками организации и проведения

					соревнований по плаванию, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в соответствии с содержанием действующих программ спецификой контингента занимающихся.
7	Основы прикладного плавания	ЛК	Проработка теоретического материала. Подготовка к устному или письменному опросу	ПК-1	Знать: технику спасения тонущих, последовательность действий при спасении. Спасательные средства и их применение. Оказание первой помощи при утоплении. Виды и признаки утопления.
		ЛЗ	Лабораторная работа	ПК-1	Уметь: применять спасательные средства в различных ситуациях при спасении утопающих. Владеть: техникой оказания первой помощи при утоплении.

5. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов (1 семестр)

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1 семестр			
1	Исторический обзор развития плавания	Устный опрос (плавание в различные исторические периоды развития общества, основные этапы развития	6

		плавания).	
2	Научно-теоретические основы техники плавания	Устный опрос (понятие о технике плавания, основные факторы, определяющие технику плавания. Свойства воды. Динамическое плавание).	10
3	Основы техники видов спортивного плавания.	Практическая работа (демонстрация техники спортивных стилей на суше). Устный опрос (анализ техники спортивных стилей).	5 6
4	Упражнения для изучения и совершенствования техники: - общеразвивающие - подготовительные - специальные	Практическая работа (продемонстрировать подготовительные и специальные упражнения для заданного стиля плавания). Устный опрос (составить комплекс ОРУ).	5 6
5	Основы техники прикладного плавания	Практическая работа (демонстрация оказания первой помощи при утоплении). Устный опрос (последовательность действий при спасении, спасательные средства и их применение).	5 6
6	Основы обучения и тренировки	Практическая работа (организация и проведение занятий на суше и соревнований по плаванию (составление положения о соревновании и плана - конспекта урока по плаванию). Устный опрос (подбор средств и методов обучения в плавании для решения поставленной задачи). Упражнения на суше с резиновыми амортизаторами с лопатками.	5 5 1
		Компьютерное тестирование (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

Примерные вопросы для устного опроса

1. Основы построения техники плавания спортивными способами.
2. Влияние анатомического строения тела на технику плавания.
3. Статическое плавание.
4. Динамическое плавание.
5. Влияние величины лобовой поверхности тела. (миделевого сечения) на величину сопротивления.
6. Влияние скорости продвижения на сопротивление воды.
7. Влияние формы тела на величину лобового сопротивления.
8. Техника стартов и поворотов.
9. Анализ техники способа кроль на груди.
10. Анализ техники способа кроль на спине.

11. Анализ техники способа брасс.
12. Анализ техники способа баттерфляй.

Примерные тестовые задания для внутрисеместровой аттестации

1. Выбрать один неверный вариант ответа. Для совершенствования техники применяются следующие варианты плавания:
 - А. поочередное проплывание длинных и коротких отрезков,
 - Б. проплывание отрезков на наименьшее количество гребков,
 - В. чередование плавания в облегченных и усложненных условиях,
 - Г. плавание с использованием средств силовой подготовки.
2. Старт из воды применяется при плавании способом:
 - А. баттерфляй,
 - Б. кроль на спине,
 - В. брасс,
 - Г. кроль на груди.
3. Наибольшая подвижность в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах предъявляются при плавании
 - А. баттерфляем,
 - Б. кролем на спине,
 - В. брассом,
 - Г. кролем на груди.
4. Выбрать один неверный вариант ответа. С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи
 - А. формирование комплекса рефлексов, соответствующих основным свойствам водной среды,
 - Б. освоение рабочей позы пловца, чувство опоры о воду и дыхание в воде,
 - В. устранение инстинктивного страха перед водой,
 - Г. повышение уровня общего физического развития занимающихся.

Примерные задания для самостоятельной работы студентов

1. Составить комплекс ОРУ занятия по плаванию.
2. Составить план-конспект урока.
3. Составить комплекс СПУ занятия по плаванию.
4. Подготовить и провести ОРУ и СПУ на суше.
5. Составить положение соревнований по плаванию.
6. Составить сценарий праздника на воде для оздоровительного лагеря.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Проверка качества усвоения знаний студентов осуществляется по балльно-рейтинговой системе. Успеваемость студентов проверяется по их теоретической и практической подготовленности в форме зачета (2 семестр), экзамена (3 семестр) в сроки, предусмотренные учебным планом.

В соответствии с Положением о модульно-рейтинговой системе обучения и оценки достижений студентов филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани, обучающихся по программам высшего образования оценка сформированности компетенций проходит как в процессе изучения дисциплины в течение семестра при текущей аттестации, так и при сдаче экзамена при проведении промежуточной аттестации.

Максимальная величина баллов студента при текущей аттестации составляет 100

баллов. При текущей аттестации оценка сформированности компетенций производится согласно системе оценивания по дисциплине, приведенной в данной рабочей учебной программе дисциплины по этапам семестра. Оцениваются знания, умения и владения студента по компетенциям по результатам модульного внутрисеместрового тестирования, выполнения практических заданий, самостоятельной работы студентов.

По дисциплине студенты в ходе текущего контроля обязаны пройти внутрисеместровую аттестацию. Внутрисеместровая аттестация проходит 1 раз в семестр в форме компьютерного тестирования. Во время компьютерного тестирования у студента оценивается знаниевая составляющая компетенции (до 40 баллов) в зависимости от показанного процента правильных ответов. Тест считается пройденным при правильном ответе на 50 и более процентов тестовых заданий.

Студент, набравший по итогам текущего контроля от 70 до 84 баллов (85 баллов и более), освобождается от сдачи экзамена и получает по дисциплине оценку «хорошо» («отлично»). В случае несогласия студента с этой оценкой экзамен сдается в установленном порядке. Если студент набрал в семестре менее 70 баллов, то он сдает экзамен в установленном порядке, при этом баллы, полученные студентом за текущий контроль, не влияют на экзаменационную оценку.

Студенты обязаны сдать экзамен в соответствии с расписанием и учебным планом. Экзамен по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач. Экзамен проводится в устной форме по вопросам, с которыми студенты заранее ознакомлены. Результат сдачи экзамена заносится преподавателем в экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

Критерии оценивания устного ответа на **экзамене**:

Оценка «5» (отлично) ставится, если студент:

- 1) полно раскрыто содержание материала билета;
- 2) материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
- 3) показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
- 4) продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
- 5) ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- 6) допущены одна-две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если ответ студента удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков:

- 1) в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
- 2) допущены один-два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;
- 3) допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если:

- 1) неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
- 2) имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
- 3) при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если:

- 1) не раскрыто основное содержание учебного материала;
- 2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- 3) допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
- 4) не сформированы компетенции, умения и навыки.

Вопросы к экзамену

1 курс 1 семестр

1. Определение и содержание предмета.
2. Классификация предмета.
3. Место плавания в системе физического.
4. Прикладное значение плавания.
5. Оздоровительное значение плавания.
6. Плавания как средство воспитания.
7. Спортивное значение плавания.
8. Зарождение плавания.
9. Плавание в дореволюционной России.
10. Развитие плавания в СССР.
11. Плавание в России пост советский период.
12. Основы построения техники плавания спортивными способами.
13. Влияние анатомического строения тела на технику плавания.
14. Статическое плавание.
15. Динамическое плавание.
16. Влияние величины лобовой поверхности тела. (миделевого сечения) на величину сопротивления.
17. Влияние скорости продвижения на сопротивление воды.
18. Влияние формы тела на величину лобового сопротивления.
19. Техника стартов и поворотов.
20. Плавание способом кроль на груди.
21. Плавание способом кроль на спине.
22. Плавание способом брасс.
23. Плавание способом баттерфляй.
24. Техника старта с тумбочки.
25. Техника старта из воды.
26. Техника поворотов.
27. Техника выполнения поворотов при плавании способом кроль на груди.
28. Техника выполнения поворотов при плавании способом кроль на спине.
29. Техника выполнения поворотов при плавании способом брасс и баттерфляй.
30. Повороты при комплексном плавании.
31. Прикладное плавание.
32. Нырание.
33. Спасение тонущих.
34. Спасательный инвентарь, оборудование, снаряжение и техника их применения.
35. Непосредственная помощь тонущего.
36. Преодоление водного пространства с помощью подручных средств.
37. Игры и водные праздники.
38. Игры, способствующие освоению с водой.

39. Игры, способствующие освоению элементов техники плавания.
40. Методы начального обучения плаванию.
41. Комплектование групп.
42. Выбор и последовательность изучения спортивных способов плавания.
43. Организация и методика проведения занятий по обучению плавания.
44. Комплексы упражнений, применяемые при обучении плаванию.
45. Упражнения, применяемые при обучении плаванию способом кроль на груди.
46. Упражнения, применяемые при обучении плаванию способом кроль на спине.
47. Упражнения, применяемые при обучении плаванию способом брасс.
48. Упражнения, применяемые при обучении плаванию способом баттерфляй.
49. Упражнения, применяемые при обучении стартовому прыжку.
50. Упражнения, применяемые при обучении старту из воды.
51. Упражнения, применяемые при обучении поворотам.
52. Методика начального обучения прикладному плаванию.
53. Методы спортивной тренировки.
54. Физическая подготовка.
55. Скоростная подготовка.
56. Воспитание выносливости.
57. История Кубанского плавания.
58. Обязанности судьи-стартера, судей на финише.
59. Краткие исторические сведения о стиле плавания брасс.
60. Обязанности судей-секундометристов, судей на повороте.

Задачи к экзамену

1. Составить комплекс специальных упражнений для способа кроль на груди.
2. Из предложенных дистанций спортивного плавания, выбрать которые официально утверждены, для проведения соревнований.
3. Составить комплекс упражнений для исправления типичных ошибок в технике плавания кроль на груди.
4. Рассчитать потерю калорий при плавании за определенное время, при определенной температуре воды.
5. Составить комплекс упражнений для обучения кролю на спине.
6. Из предложенных дистанций выделить дистанции, которые входят в программу Олимпийских игр.
7. Составить комплекс специальных упражнений для способа брасс.
8. Составить комплекс подводящих упражнений для обучения движений ногами брасс.
9. Составить комплекс упражнений для развития гибкости у брассистов.
10. Из предложенного перечня спортивных клубов Мастерс, выделить Кубанские клубы.
11. Составить комплекс специальных упражнений для способа баттерфляй.
12. Составить основную часть плана-конспекта урока по теме: «Согласованность движений рук и ног способом баттерфляй».
13. Определить миделевое сечение по заданному рисунку.
14. Составить комплекс подводящих упражнений для обучения старту из воды.
15. Составить комплекс упражнений для развития физического качества - сила.
16. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – выносливость.
17. Составить комплекс упражнений для развития физического качества – скорость.
18. Составить комплекс ОРУ.
19. Из предложенного перечня методов спортивной тренировки, выделить методы, используемые в начальной подготовке.
20. Из предложенного перечня видов плавания, определить прикладные виды.

21. Составить правильную последовательность упражнений при обучении плаванию брассом.
22. Составить правильную последовательность упражнений при обучении плаванию баттерфляем.
23. Составить правильную последовательность упражнений при обучении стартовому прыжку.
24. Составить правильную последовательность упражнений при обучении старту из воды.
25. Составить правильную последовательность упражнений при обучении поворотам.
26. Из предложенных игр, выбрать ту игру, которая наиболее способствует освоению с водой.
27. Из предложенных игр, выбрать ту игру, которая наиболее способствует освоению заданному элементу техники в плавании.
28. Составить комплекс упражнений для группы начального плавания.
29. Продемонстрировать владение секундомером.
30. Из предложенного перечня команд, выбрать те, которые использует судья на старте.

Макет экзаменационного билета

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Направление: 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль: Физическая культура

БИЛЕТ № 3

Кафедра «Физической культуры и естественно-биологических дисциплин»

Дисциплина: «Теория и методика плавания» (1 курс 1 сем)

1. Место плавания в системе физического воспитания.
2. Анализ техники дыхания и согласованности движений рук и ног способом кроль на груди.

Преподаватель _____ Л.И. Мекшун

Заведующий кафедрой _____ А.А. Гожко

Дата утверждения _____ «___» _____ 20___ г.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

- при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;
- при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания, знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

Устный опрос

Одной из форм текущего контроля является устный опрос, позволяющий оценить освоение лекционного материала.

Критерии оценивания устного опроса:

- полнота и правильность ответа;
- степень осознанности, понимания изученного;
- языковое оформление ответа.

Студенту засчитывается результат ответа при устном опросе, если обучающийся дает развернутый ответ, который представляет собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывает его умение применять определения, правила в конкретных случаях. И не засчитывается, если обучающийся обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал.

Практическая работа

Практическая работа представляет собой перечень заданий, которая охватывает основные разделы дисциплины «Теория и методика плавания». Практическая работа предназначена для контроля теоретических знаний и практических навыков. Практические занятия направлены на ознакомление студентов со средствами, методами и формами обучения плаванию. На практических занятиях рассмотренные в лекционном курсе темы детализируются, проводится более глубокое их изучение. Изучаются особенности проведения плавания в различных звеньях физкультурного образования и с различным контингентом. В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной литературы, подготовка сценария праздника на воде, подготовка к самостоятельному проведению занятий по плаванию.

Практические занятия проводятся с обязательным использованием интерактивных методов обучения. Наиболее эффективно использование таких форм и методов как: работа в парах и группах, дискуссия, каждый учит каждого (или «ученик в роли учителя»).

Критерии оценки практической работы:

- Оценка «отлично» ставится за полный объем работы. Ответ студента

характеризуется как полный и правильный. Студент способен обобщить материал, сделать собственные выводы, выразить свое мнение, привести иллюстрирующие примеры. Логичность изложения материала. Отличное владение понятийно-терминологическим аппаратом по предмету. Владение методикой проведения занятий по плаванию, составлением положения соревнований по плаванию.

– Оценка «хорошо» ставится за выполнение 75% работы. Ответ студента правильный, но неполный. Не приведены иллюстрирующие примеры, обобщающее мнение студента недостаточно четко выражено. Знание и владение понятийно-терминологическим аппаратом. Владение методикой проведения занятий по плаванию. Правильный, но неполный ответ на дополнительные вопросы.

– Оценка «удовлетворительно» ставится за выполнение 50% работы. Ответ правилен в основных моментах, нет иллюстрирующих примеров, нет собственного мнения студента, есть ошибки в деталях и/или они просто отсутствуют. Знание понятийно-терминологического аппарата. Незнание ответов на дополнительные вопросы.

– Оценка «неудовлетворительно» ставится за выполнение менее 50% работы. В ответе существенные ошибки в основных аспектах темы. Незнание понятийно-терминологического аппарата.

Тестовые задания

Тест представляет собой набор тестовых заданий, отражающих вопросы по аттестуемому разделу или в целом по учебной дисциплине. Из предложенных вариантов ответов необходимо отметить правильный (один или более в зависимости от поставленного вопроса). Отметки о правильных вариантах ответов в тестовых заданиях делаются разборчиво. Неразборчивые ответы не оцениваются, тестовое задание считается не выполненным. При тестировании используется 100-процентная шкала оценки. Исходя из полученной, оценки студенту начисляются рейтинговые баллы (в процентах от максимально возможного количества баллов).

Оценка «отлично» ставится, если выполнено более 90% тестовых заданий.

Оценка «хорошо» ставится, если выполнено от 65% до 90% тестовых заданий.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если выполнено 50% -64% тестовых заданий.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если выполнено менее 50% тестовых заданий (баллы при этом не начисляются).

Экзамен

Студенты обязаны сдать экзамен в соответствии с расписанием и учебным планом. Экзамен по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач. Экзамен проводится в устной (или письменной) форме по билетам. Каждый билет содержит два теоретических вопроса. Результат сдачи экзамена заносится преподавателем в зачетную ведомость и зачетную книжку.

Оценка «отлично» выставляется, если студент:

полно раскрыл содержание материала в области, предусмотренной программой; изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно использовал терминологию; показал умения иллюстрировать теоретические знания на практических примерах; продемонстрировал усвоение изученных вопросов, сформированность и устойчивость знаний; отвечал самостоятельно без наводящих вопросов, как на билет, так и на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» выставляется,

если в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие методического

содержания ответа; допущены один - два недочета при освещении основного содержания ответа, исправление по замечанию преподавателя; допущены ошибки или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, легко исправленных по замечанию преподавателя.

Оценка «удовлетворительно» выставляется, если:

неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения программного материала; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, исправленных после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется, если:

не раскрыто основное содержание учебного методического материала; обнаружено незнание и непонимание студентом большей или наиболее важной части дисциплины; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя; допущены ошибки в освещении основополагающих вопросов дисциплины.

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература:

1. Лушпа, А.А. Плавание : учебное пособие / А.А. Лушпа. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1333-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770>.

2. Чертов, Н.В. Теория и методика плавания : учебник / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104>.

3. Казызаева, А.С. Основы техники спортивных способов плавания : учебное пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. - Омск : Издательство СибГУФК, 2010. - 151 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 140-141. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274597>.

Дополнительная литература:

1. Кислица, Н.Т. Плавание : учебно-методическое пособие / Н.Т. Кислица, В.В. Семянникова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». - Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011. - 149 с. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272201>

2. Максимова, М.Н. Теория и методика синхронного плавания : учебник / М.Н. Максимова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Спорт, 2017. - 304 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-76-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454519>

3. Петрова, Н.Л. Плавание: начальное обучение с видеокурсом / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. - Москва : Человек, 2013. - 149 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-

906131-07-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461426>

4. Спортивное плавание : путь к успеху. Книга 1 [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2012. — 480 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/11820>.

5. Спортивное плавание : путь к успеху . Книга 2 [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2012. — 544 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/11821>.

6. Чертов, Н.В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание) : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет физической культуры и спорта, НОЦ «Инновационные технологии и научно-методическое обеспечение системы физического воспитания и спорта». - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 136 с. - ISBN 978-5-9275-1044-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241095>

Периодические издания:

1. Адаптивная физическая культура. — URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600>.

2. Лечебная физкультура и спортивная медицина. — URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1440777>.

3. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1896503>.

4. Теория и практика физической культуры. — URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1513374>.

5. Физиология человека. — URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1504633>.

6. Физическое воспитание и спортивная тренировка. — URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. — URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.

2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств] : сайт. — URL: <http://e.lanbook.com>.

3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. — URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.

4. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. — URL: <https://www.monographies.ru/>.

5. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. — URL: <http://elibrary.ru>.

6. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.)

включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

7. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.

8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru> .

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.

10. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.

11. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

12. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

Учебное издание

Мекшун Лариса Ивановна

ДИСЦИПЛИНА

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПЛАВАНИЯ

Учебно-методические рекомендации
для студентов 1–3 курса бакалавриата, обучающихся
по направлению 44.03.01 Педагогическое образование
(профиль подготовки – Физическая культура) очной формы обучения

Подписано в печать 28.03.2018 г.

Формат 60х84/16. Бумага типографская. Гарнитура «Таймс».

Усл. п. л. ____ Уч.-изд. л. 3,87

Тираж 50 экз. Заказ № ____

Филиал Кубанского государственного университета в г. Славянске–на–Кубани
353560, Краснодарский край, г. Славянск–на–Кубани, ул. Кубанская, 200

Отпечатано в издательском центре
филиала Кубанского государственного университета в г. Славянске–на–Кубани
353560, Краснодарский край, г. Славянск–на–Кубани, ул. Кубанская, 200