Подписано электронной подписью:
Вержицкий Данил Григорьевич
Должность: Директор КГПИ ФГБОУ ВО «КемГУ»
Дата и время: 2024-02-21 00:00:00
471086fad29a3b30e244c728abc3661ab35e9d50310dcf0e75e03a5b6fdf6436

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Кузбасский гуманитарно-педагогический институт
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования «Кемеровский государственный университет»

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан ФФКЕП
_____ В.А. Рябов
«15» марта 2022г.

Рабочая программа дисциплины

К.М.07.01.02 Теория и методика обучения плаванию

Код, название дисциплины

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Код, название направления

Направленность (профиль) подготовки
Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)

Программа **бакалавриата**

Квалификация выпускника
бакалавр

Форма обучения
очная

Год набора **2022**

Новокузнецк 2022

Содержание

1. Цель дисциплины. 3
1.1. Формируемые компетенции 3
1.2. Индикаторы достижения компетенций 3
1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине 4
2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации. 5
3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины. 5
3.1. Учебно-тематический план 5
3.2. Содержание занятий по видам учебной работы 6
4.Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. 11
Таблица 8. Перевода баллов в итоговую оценку. 12
5.1. Учебная литература 13
5.2.Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины. 14
5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. 14
6. Иные сведения и (или) материалы. 14
6.1.Примерные темы письменных учебных работ 14
6.2.Примерные вопросы и задания для экзамена 15

1. Цель дисциплины.

Дисциплина К.М.07.01.02 «Теория и методика обучения плаванию» направлена на формирование умений и навыков по использованию полученных знаний по плаванию в практической деятельности, сохранение и укрепление здоровья, развитие функциональных систем организма, психофизических способностей человека, повышение общей работоспособности в процессе осознанной двигательной деятельности. Дисциплина включает совокупность знаний и принципов тренировки, методики обучения различным способам плавания. Умения и навыки по организации и проведению тренировочных занятий и соревновательного процесса по плаванию.

В результате освоения данной дисциплины у обучающегося должна быть сформирована компетенция основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: ОПК-8

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине смотри таблицы 1 и 2.

1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

Наименование вида компетенции	Наименование категории (группы) компетенций	Код и название компетенции
общепрофессиональная	Контроль и оценка формирования образовательных результатов	ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1 Применяет специальные научные знания предметной области в педагогической деятельности по профилю подготовки. ОПК-8.2 Владеет методами научного исследования в предметной области	К.М.03.01 Возрастная анатомия и физиология К.М.04.01 Педагогика К.М.04.02 Психология К.М.04.05(П) Психолого-педагогическая практика К.М.07.01.01 Динамическая анатомия **К.М.07.01.02 Теория и методика обучения плаванию** К.М.07.01.03 Теория и методика обучения гимнастике К.М.07.01.04 Спортивная биохимия К.М.07.01.05 Спортивная физиология К.М.07.01.06 Теория и методика обучения дисциплинам легкой атлетики К.М.07.01.07 Биомеханика и спортивная метрология К.М.07.01.08 Теория и методика обучения спортивным играм К.М.07.01.09 Теория и методика обучения единоборствам К.М.07.01.10 Теория и методика обучения спортивным танцам К.М.07.01.11 Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование К.М.08.01.06 Теория соревновательной деятель-

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции по ОПОП	Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП
		ности К.М.08.01.07 Возрастные основы здоровья К.М.08.01.11 Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности К.М.08.01.13 Восстановительные средства в физической культуре и спорте К.М.09.01(У) Технологическая практика. Спортивные игры К.М.09.02(У) Технологическая практика. Лыжная подготовка К.М.09.06(П) Педагогическая практика. Основная школа К.М.09.07(П) Педагогическая практика. Старшая школа К.М.09.08(П) Педагогическая практика. Группы начальной подготовки К.М.09.09(П) Педагогическая практика. Группы спортивного совершенствования.

1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3. Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

Код и название компетенции	Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной	Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной
ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1 Применяет специальные научные знания предметной области в педагогической деятельности по профилю подготовки. ОПК-8.2 Владеет методами научного исследования в предметной области	**Знает:** - специальные научные знания в т.ч. в предметной области. **Умеет:** - осуществлять трансформацию специальных научных знаний в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся; - осуществлять урочную и внеурочную деятельность в соответствии с предметной областью согласно освоенному профилю (профилям) подготовки. **Владеет:** методами научно-педагогического исследования в предметной области; - методами анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний.

2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4. Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий.

Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах	Объём часов
1. Общая трудоемкость дисциплины	288
2. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	94
Аудиторная работа (всего):	94
в том числе:	
лекции	18
практические занятия, семинары	76
практикумы	
лабораторные работы	
в интерактивной форме	
в электронной форме	
Внеаудиторная работа (всего):	
в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем	
подготовка курсовой работы /контактная работа	
групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем)	
творческая работа (эссе)	
3. Самостоятельная работа обучающихся (всего)	60
4. Промежуточная аттестация обучающегося	72 (семестр 1- экзамен; семестр 2 -экзамен)

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1. Учебно-тематический план

Таблица 5. Учебно-тематический план очной формы обучения

№ п/п	Разделы и темы дисциплины	Общая трудоёмкость (всего час.)	Трудоемкость занятий (час.)			Формы[1] текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости
			Аудитор. занятия		СРС	
			лекции	практич.		
Семестр 1.						
1.	Плавание как учебная и научная дисциплина.	12	2		10	ПР-1
2.	История возникновения плавания в России и за рубежом. Техника безопасности проведения занятий по плаванию. Закаливание.	12	2		10	УО
3.	Основные направления в развитии плавания.	8	2		6	УО

[1]УО - устный опрос, УО-1 - собеседование, УО-2 - коллоквиум, УО-3 - зачет, УО-4 – экзамен, ПР - письменная работа, ПР-1 - тест, ПР-2 - контрольная работа, ПР-3 эссе, ПР-4 - реферат, ПР-5 - курсовая работа, ПР-6 - научно-учебный отчет по практике, ПР-7 - отчет по НИРС, ИЗ –индивидуальное задание.

4.	Оздоровительный эффект занятий плаванием.	14	2	6	6	ПР-1
5.	Организационные основы и методика начального обучения плаванию – освоение с водной средой.	14	2	6	6	ИЗ
6.	Техника плавания и методика обучения способов кроль на груди, кроль на спине.	12		6	6	ПР-1 ИЗ
7.	Техника плавания и методика обучения способа брасс, баттерфляй (дельфин).	12		6	6	ПР-1 ИЗ
8.	Техника стартов и поворотов.	12		6	6	ПР-1
9.	Организация и проведение соревнований по плаванию.	12		6	6	ПР
	Промежуточная аттестация	36				УО-4
	Итого за семестр 1:	**144**	**10**	**36**	**62**	
Семестр 2.						
1.	Использование средств плавания в оздоровлении различных групп населения.	12	2	4	6	ПР
2.	Основы обучения и преподавания плаванию. Принципы обучения и методы обучения. Основные средства обучения плаванию: ОРУ, подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры и развлечения на воде.	12	2	4	6	ИЗ
3.	Прикладное плавание. Основы техники прикладного плавания. Техника и методика обучения прикладным способам плавания. Техника и методика обучения плавания способом на боку и брассом на спине.	12	2	4	6	УО ПР-1
4.	Техника ныряния в длину и глубину.	10		4	6	ИЗ
5.	Техника транспортировки пострадавшего и освобождение от захватов тонущего. Оказание первой помощи при утоплении.	12	2	4	6	ПР-1 ИЗ
6.	Техника плавания и методика обучения комплексному плаванию.	10		4	6	ИЗ
7.	Совершенствование техники вольного стиля и на спине.	10		4	6	ПР-1
8.	Совершенствование техники брасса и дельфина.	10		4	6	ПР-1
9.	Совершенствование техники стартов и поворотов.	10		4	6	ИЗ
10.	Организация и проведение соревнований по плаванию.	10		4	6	ИЗ
	Промежуточная аттестация.	36				УО-4
	Итого за семестр 2:	**144**	**8**	**40**	**60**	
	Всего:	**188**	**18**	**76**	**122**	

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 6. Содержание дисциплины

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
Содержание лекционного курса		
1.	Плавание как учебная и научная дисциплина.	Плавания как жизненно необходимый навык, как уникальный вида физических упражнений, имеющий оздоровительное и прикладное значение, как вида спорта и как учебная дисциплина. Плавание: общие понятия, цели, задачи, виды. Основные термины и понятия плавания: плавание, техника плавания, общий центр тяжести тела, центр давления, оси и плоскости тела, направления движения, угол атаки, движитель. Основные факторы, определяющие технику плавания: особенности водной среды, морфофункциональные особенности организма пловца, уровень спортивного мастерства. Действие сил на неподвижное в воде тело. Гидростатическое равновесие тела пловца. Плавучесть и факторы, ее определяющие. Внутренние и внешние силы, способствующие продвижение тела пловца. Силы, тормозящие продвижение пловца. Лобовое сопротивление. Гидродинамическое сопротивление и его виды (сопротивление трения, сопротивление волнообразования и сопротивление формы). Основные требования к рациональной технике плавания требования к положению тела и головы пловца в воде движениям руками и ногами, общему согласованию плавательных движений.
2.	История возникновения плавания в России и за рубежом. Техника безопасности проведения занятий по плаванию. Закаливание.	Становление плавания в России и за рубежом. Общие требования безопасности. Основные требования, предъявляемы к содержанию плавательных бассейнов. Основные требования, предъявляемые к обеспечению безопасности при проведении занятий в зале «сухого плавания». Понятие закаливание в плавании. Принципы закаливания.
3.	Основные направления в развитии плавания.	Массовое обучение плаванию как жизненно необходимый навык. Профессионально-прикладное плавание. Оздоровительно-реабилитационное плавание. Фитнес (оздоровительное плавание) и кондиционная тренировка.
4.	Оздоровительный эффект занятий плаванием.	Влияние занятий плаванием на сердечно - сосудистую, дыхательную системы и опорно-двигательный аппарат. Влияние занятий плаванием на нервную и иммунную системы.
5.	Организационные основы и методика начального обучения плаванию- освоения с водной средой	Задачи начального обучения плаванию. Факторы, определяющие содержание и эффективность начального обучения плаванию. Основные средства начального обучения плаванию: имитационные упражнения на суше; подготовительные упражнения для освоения с водной средой (упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды; упражнения на погружение под воду и открывание глаз в воде, всплывания и лежания; упражнения на освоение основ дыхания в воде; упражнения на скольжение, элементарные движения руками и ногами в скольжении): задачи, место в уроке, особенности организации обучающихся. Игры и развлечения на воде: решаемые задачи, классификация, требования к методике и правила проведения игр и развлечений на воде. Организация и методика проведения игр и развлечений в процессе начального обучения плаванию - освоения с водной средой. Характеристика, органи-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		зация и методика проведения подвижных игр в процессе обучения спортивным и прикладным способам плавания, стартам и поворотам.
6.	Техника плавания и методика обучения способов кроль на груди, кроль на спине.	Эволюция техники плавания способом кроль на груди, кроль на спине. Современные взгляды на технику движений при плавании этими способами (положение тела, движения рук, ног, согласование). Модель техники плавания (фазовая структура, задачи). Типичные ошибки в технике плавания способами кроль на груди, кроль на спине. Упражнения, применяемые для их устранения.
7.	Техника плавания и методика обучения способа брасс, баттерфляй (дельфин)	Эволюция техники плавания способом дельфин и брасс. Современные взгляды на технику движений при плавании этими способами (положение тела, движения рук, ног, согласование). Модель техники плавания (фазовая структура, задачи). Типичные ошибки в технике плавания способами дельфин, брасс. Упражнения, применяемые для их устранения.
8.	Техника стартов и поворотов.	Общая характеристика техники старта с тумбочки и из воды. Варианты стартов. Фазовая структура, задачи и основные требования к технике. Классификация поворотов. Техника поворота при плавании способом дельфин, брасс. Техника поворота кувырком и “маятником” при плавании кролем на груди и на спине. Повороты в комплексном плавании. Фазовая структура.
9.	Организация и проведение соревнований по плаванию.	Порядок проведения соревнований по плаванию (распределение участников, парад, заплывы, определение победителей). Классификация соревнований в зависимости от целей, задач, масштаба и характера. Судейская коллегия соревнований по плаванию. Состав и обязанности судей. Основные документы соревнований (календарный план, положение, программа). Специальное оборудование в бассейнах. Специальные устройства и приспособления, необходимые для проведения занятий и соревнований. Обязанности и права каждого участника.
10.	Использование средств плавания в оздоровлении различных групп населения	Плавание для детей грудного возраста и дошкольников. Плавание для школьников. Плавание для учащейся молодежи и военнослужащих. Плавание для населения зрелого и пожилого возраста. Специфические особенности воздействия плавания на организм человека. Регламент занятий. Температурный режим. Индивидуальные и групповые занятия. Обучение дошкольников с учетом возрастных особенностей. Цели и задачи занятий. Подготовительная работа с учащимися. Разработка комплексов упражнений для применения на суше и в воде. Обучение плаванию в школьном бассейне (функции помощника преподавателя, самостоятельное проведение занятий). Разработка плана-конспекта урока по освоению с водной средой, игровых заданий и игр в условиях водной среды.
11.	Прикладное плавание.	Плавание в экстремальных условиях. Спасение тонущих. Последовательность действий при спасении тонущих. Спасательные средства и их применение. Оказание первой помощи при утоплении. Преодоление водных преград.
12.	Техника и методика обучения прикладным способам плавания.	Техника плавания способом на боку и брасс на спине. Современные взгляды на технику движений при плавании этими способами (положение тела, движения рук, ног, согласование). Модель техники плавания (фазовая структура, задачи). Типичные ошибки в технике плавания способом на боку и брасс на спине.
13.	Техника транспортировки пострадавшего и	Белая и синяя асфиксия. Обеспечение проходимости дыхательных путей. Искусственное дыхание. Внешний (непрямой) массаж сердца. Приемы освобождения от захватов тонущего. Приемы транспортировки тонущего.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
	освобождение от захватов тонущего. Оказание первой помощи при утоплении	
	Содержание практических занятий	
1.	Методика начального обучения плаванию – освоение с водной средой.	Имитационные упражнения на суше, подготовительные упражнения для освоения с водной средой (упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, передвижения, упражнения на погружение под воду и открывание глаз в воде, всплывания и лежания, упражнения на освоение основ дыхания в воде, упражнения на скольжение, элементарные движения руками и ногами в скольжении): Основные средства обучение плаванию: общеразвивающие упражнения, подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры, развлечения - на суше и в воде.
2.	Общая физическая подготовка. Техника плавания и методика обучения способов кроль на груди, кроль на спине.	Выполнение упражнений, направленных на изучение правильного положения тела, движений рук, ног, согласованию движений при плавании кролем на груди и спине. Положение тела и головы; движения ног; движения рук; техника дыхания; координация движений рук и ног. Изменения, возникающие в результате увеличения скорости плавания. Оценка индивидуального уровня физической подготовленности занимающихся плаванием.
3.	Техника плавания и методика обучения способа брасс, батерфляй (дельфин). Общая физическая подготовка.	Методика обучения плаванию способом брасс. Подготовительные упражнения для освоения техники плавания способом брасс. Положение тела и головы; движения ног; движения рук; техника дыхания; координация движений рук и ног. Оценка индивидуального уровня физической подготовленности занимающихся плаванием.
4.	Техника стартов и поворотов.	Техника старта прыжком с тумбочки. Ее элементы: исходное положение, подготовительные движения и толчок, полет в воздухе, вход в воду, скольжение, первоначальные движения и всплывание на поверхность. Техника старта из воды. Ее элементы: исходное положение, толчок, полет в воздухе, вход в воду, скольжение, выход на поверхность. Повороты: подплывание к стенке, выполнение поворота и установка ног, толчок и скольжение, начало плавательных движений и всплывание на поверхность. Повороты при плавании кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом и на боку. Разновидности поворотов.
6.	Организация и проведение соревнований по плаванию.	Организация и проведение соревнований по плаванию. Составление положения и программы соревнований, режим соревнований, требование к судейской коллегии, награждение победителей, документация и оформление соревнований. Тактическая подготовка пловца. Содержание тактической подго-

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		товки. Основные варианты тактики в соревнованиях на короткие, средние и длинные дистанции. Приемы обучения и совершенствования тактического мастерства. Воспитание и совершенствование психологических, моральных и волевых качеств в процессе тренировки и соревнований по плаванию.
7.	Основы обучения и преподавания плаванию. Принципы обучения и методы обучения.	Техника безопасности, меры по предупреждению травматизма при занятиях плаванием. Понятие об обучении и спортивной тренировке. Этапное обучение двигательным действиям: начальное обучение, углубленное обучение, совершенствование. Типовая структура урока плавания и секционного занятия: задачи, содержание, организационно-методические указания. Учет возрастных особенностей школьников и их физической подготовленности. Сочетание и дозировка упражнений.
8.	Техника и методика обучения прикладным способом плавания. Техника и методика обучения плавания способом на боку и брассом на спине.	Плавание в усложненных условиях. Плавание с помощью подсобных средств. Переплавы вплавь с предметами. Способы отдыха в воде. Видоизмененная техника способов плавания брассом, на боку и кролем на груди при использовании каждого из них для ныряния в глубину и в длину. Техника ныряния «торпедой». Спасание тонущих. Организация спасательной службы. Спасательный инвентарь и техника его применения. Преодоление водных преград. Плавание в одежде. Видоизмененная техника отдельных способов плавания при использовании каждого из них для преодоления водной преграды в одежде.
9.	Техника ныряния в длину и глубину.	Техника ныряния в глубину и в длину. Гипервентиляция легких до и после ныряния. Приемы, облегчающие длительную задержку дыхания. Приемы погружения в воду вниз ногами и вниз головой. Приемы, изменяющие глубину погружения и направление движения и обеспечивающие ориентировку под водой.
10.	Техника транспортировки пострадавшего и освобождение от захватов тонущего. Оказание первой помощи при утоплении.	Техника спасания тонущего: подплывание к тонущему; доставание его со дна; освобождение от захватов тонущего; приемы транспортирования. Оказание помощи потерявшему сознание человеку. Очищение рта от посторонних предметов; удаление воды из легких; закрепление языка. Основные способы искусственного дыхания (на спине, на груди, на боку, «изо рта в рот», «изо рта в нос» и др.). Растирание, массаж и утепление тела. Дальнейший уход после восстановления дыхания.
11.	Техника плавания и методика обучения комплексному плаванию.	Выполнение упражнений для изучения техники при плавании комплексным плаванием. Изучение поворотов в комплексном плавании. Комбинированная эстафета.
12.	Совершенствование техники вольного стиля и на спине.	Составление комплексов упражнений, направленных на обучение и совершенствование способа «вольный стиль» и на спине. Особенности развития силы, гибкости, быстроты и специальной выносливости пловца на суше. Развитие абсолютной скорости и скоростной выносливости в воде.

№ п/п	Наименование раздела, темы дисциплины	Содержание занятия
		Средства специальной физической подготовки в воде: проплывание отрезков и дистанций с помощью рук, ног и полной координации с различной интенсивностью на тренировках или соревнованиях. Методика повышения абсолютной скорости. Максимальный темп, скорость и техника пловца. Основные методы, применяемые при выполнении упражнений «на ускорение», при плавании в максимальном темпе по элементам и с задержкой дыхания. Методика развития скоростной выносливости. Основные методы спортивной тренировки пловца: повторный, интервальный, равномерный, переменный и контрольный.
13.	Совершенствование техники брасса и дельфина.	Составление комплексов упражнений направленных на обучение и совершенствование способа брасс. Упражнения для исправления ошибок в технике плавания. Планирование тренировки пловца. Перспективное планирование подготовки пловца. Структура и содержание тренировочного урока. Распределение основных упражнений по частям урока. Индивидуальная и групповая форма тренировок. Режим пловца. Утомление и перетренировка.
14.	Совершенствование техники стартов и поворотов.	Учебные прыжки в воду. Спады в воду. Старт с тумбы. Подготовительные и подводящие упражнения для обучения стартам с тумбы. Скольжение после поворота. Подход к повороту и касанию. Выполнение полного цикла под водой. Повороты способом кроль на спине, кроль на груди, способом брасс и баттерфляй. Простые и скоростные повороты в кроле. Поворот сальто, поворот маятником.
	Промежуточная аттестация – экзамен	

4.Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы.

Таблица 7. Распределения баллов по видам учебной деятельности обучающихся (включая промежуточную аттестацию) в балльно - рейтинговой системе оценки ОФО

Составляющие учебной работы	Сумма баллов	Учебная деятельность студента	Оценка в аттестации	Баллы
Текущая учебная работа в семестре	**60**	Посещение лекций по расписанию.	**1 балл** посещение 1 лекционного занятия	1-17
		Устный опрос	**9 баллов**	9-12
		Практические занятия	**5 баллов** - посещение практического занятия и выполнение работы на 51-65% **10 баллов** – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в работу всей группы, самостоятель-	5-10

			ность и выполнение работы на 85,1-100%	
		Выполнение индивидуальных заданий	**17 баллов** (выполнено 51 - 65% заданий) **18 баллов** (выполнено 66 - 85% заданий) **20 баллов** (выполнено 86 - 100% заданий)	17-20
		Контрольное тестирование	**9 баллов –** от 5% до 20% правильных ответов **9,5 баллов** – от 21% до 40% правильных ответов **10 баллов** – от 41% до 60% правильных ответов **10,5 баллов** – от 61% до 80% правильных ответов **11 баллов –** от 81% до 100% правильных ответов	9 -11
		Экзамен по вопросам		10-30
Итого по текущей работе в семестре				51 - 100
Промежуточная аттестация	20-40 (100 баллов приведенной шкалы)	Тест.	**5 баллов** (пороговое значение) **10 баллов** (максимальное значение)	5-10
		Решение задачи 1.	**3 балла** (пороговое значение) **5 баллов** (максимальное значение)	3-5
		Решение задачи 2.	**3 балла** (пороговое значение) **5 баллов** (максимальное значение)	3-5
		Решение задачи 3.	**3 балла** (пороговое значение) **5 баллов** (максимальное значение)	3-5
		Решение задачи 4.	**3 балла** (пороговое значение) **10 баллов** (максимальное значение)	3-10
		Решение задачи 5.	**3 балла** (пороговое значение) **5 баллов** (максимальное значение)	3-5
Итого по промежуточной аттестации				(51 – 100% по приведенной шкале) 20 – 40 б.

Таблица 8. Перевода баллов в итоговую оценку.

Баллы	**Качественная оценка**
85 -100	Отлично
71-84	Хорошо

51-70	Удовлетворительно
50 и менее	Неудовлетворительно

Экзамен дифференцирован отметкой, билет состоит из двух вопросов. При оценке знаний учитывается правильность и осознанность изложения содержания, полнота раскрытия понятий дисциплины.

Отметка «Отлично» ставится при условии полного изложения материала, четкого правильного определения основных понятий, верно использованы термины, при ответе используются примеры.

Отметка «Хорошо» ставится при условии частичного изложения основного материала, в целом даны правильно определения. Допущены незначительные нарушения в последовательности изложения, небольшие неточности в формулировке терминов.

Отметка «Удовлетворительно» ставится, если усвоено основное содержание, но изложено фрагментарно. Определения понятий не всегда четкие и последовательные в изложении. Допущены ошибки и неточности в изложении.

Отметка « Неудовлетворительно » ставится студенту, если основное содержание материала не раскрыто, не даны ответы на вспомогательные вопросы преподавателя. Допущены грубые ошибки при изложении материала.

5.Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

5.1. Учебная литература

Основная учебная литература:

1. Плавание : учебник для вузов / В. З. Афанасьев [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. – 2-е изд. – Москва : Издательство Юрайт, 2020. – 344 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-07939-5. – URL: https://urait.ru/bcode/455433 – Текст : электронный.

2. Добрянская, З. И. Основы плавания [Текст]: учебное пособие / З. И. Добрянская, Г. А. Обыденников.– Новокузнецк: Изд-во СибГИУ, 2020.– 196с.

Дополнительная учебная литература:

1. Викулов, А. Д. Плавание: учеб. пособие для вузов / А. Д. Викулов. –М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 367с.

2. Жуков, Р. С. Комментарии к правилам соревнований по плаванию (с экзаменационными билетами): учебное пособие / Р. С. Жуков, А. С. Франченко. – Кемерово: Изд-во КемГУ, 2001. – 76с.

3. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учеб. пособие / Н. Ж. Булгакова и др. – М.: Academia, 2005. – 429 с.

4. Лушпа, А. А. Плавание: учебное пособие для вузов / А. А. Лушпа; Кемеровский гос. ун-т. – Кемерово, 2012. – 107с.

5. Ганчар, И.Л. Технология обучения плаванию: учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 271 с.

5.2.Материально-техническое и программное обеспечение дисциплины.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

1.	**109** Учебная аудитория для проведения: – занятий лекционного типа; – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. **Специализированная (учебная) мебель:** столы, стулья, доска меловая. **Оборудование:** *переносное* - экран, ноутбук, проектор. **Учебно-наглядные пособия.** **Используемое программное обеспечение:** MSWindows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), Libre Office (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
2.	**106 Помещение** для самостоятельной работы, студентов: **Специализированная (учебная) мебель:** столы, стулья, доска меловая. **Оборудование:** компьютеры (4 шт). **Учебно-наглядные пособия**. **Используемое программное обеспечение:** MS Windows (MicrosoftImaginePremium 3 year по сублицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). **Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС**.	654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6
3.	**214 Бассейн.** Учебная аудитория для проведения занятий практического типа. Оборудование: вышки для прыжков, спортивный инвентарь (доски для плавания, нудлы для плавания, секундомеры настенные и др.).	654041, Кемеровская область - Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д.6

5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

http://www.swimming.ru – сайт о спортивном плавании в России.
http://www.sib-swimming.ru – статистика, протоколы, рейтинги, информация о спортивном плавании.
http://www.swimnews.com – новости из мира плавания (на английском языке).
http://www.omegatiming.com – результаты соревнований по плаванию.
http://www.swiminfo.com – сайт журнала Swimming World (на англ. языке).
http://www.fina.org – официальный сайт Международной федерации плавания.
http://www.len.eu – официальный сайт Европейской лиги плавания.
http://www.russwimming.ru – официальный сайт Всероссийской федерации плавания.
http://www.swim-video.ru – подборка видеофильмов по технике плавания.
http://www.swimsport.ru – ежедневные новости водных видов спорта (плавание, прыжки в воду, водное поло).
http://www.usaswimming.org/DesktopDefault.aspx – плавание в США.

6. Иные сведения и (или) материалы.

6.1.Примерные темы письменных учебных работ

1. Теоретические основы плавания.
2. Основы безопасности на учебных занятиях по плаванию.

3. Причины травматизма на учебных занятиях.

4. Использования основных принципов, средств и методов при обучении плаванию лиц студенческого возраста.

5. Техника плавания способом кроль на груди.

6. Техника плавания способом кроль на спине.

7. Техника плавания способом брасс.

8. Организация и проведение соревнований по плаванию.

9. Техника спасения утопающих.

6.2.Примерные вопросы и задания для экзамена

1. Подготовительные упражнения для освоения с водой.
2. Организация обучения плаванию в открытых водоемах.
3. Организация плавания в оздоровительных лагерях.
4. Особенности проведения занятий по плаванию с детьми в открытом водоеме.
5. Содержание работы инструктора по плаванию в оздоровительном лагере.
6. Выбор места в открытом водоеме для строительства простейшей водной станции.
7. Организация спасательной службы: спасательные станции, посты и их работа.
8. Предупреждение несчастных случаев при занятиях плаванием в бассейне и открытых водоемах.
9. Оказание первой помощи человеку, потерявшему сознание.
10. Оказание помощи вплавь.
11. Основные приемы освобождения от захватов в воде.
12. Классификация игр на воде.
13. Игры и развлечения на воде.
14. Техника переправ вплавь без применения и с применением плавучих и поддерживающих средств.
15. Принципы обучения и тренировки.
16. Методы преподавания.
17. Формирование двигательных навыков при обучении плаванию.
18. Изучение элементов техники плавания в воде.
19. Статическое плавание.
20. Причины колебания тела при статическом плавании.
21. Влияние физиологических функций организма на технику плавания.
22. Анатомическое строение тела человека и его влияние на технику плавания.
23. Зависимость сопротивления воды от формы и характера поверхности тела.
24. Зависимость сопротивления воды от скорости движения тела.
25. Зависимость сопротивления воды от “Миделевого сечения” тела.
26. Последовательность изучения элементов техники способов плавания.
27. Факторы, определяющие технику плавания.
28. Сочетание работы рук, ног и дыхания при плавании способом кроль на груди.
29. Сочетание работы рук, ноги дыхания при плавании способом кроль на спине.
30. Сочетание работы рук, ног и дыхания при плавании способом брасс.
31. Сочетание работы рук, ног и дыхания при плавании способом дельфин.
32. Анализ техники работы рук при плавании кролем на груди.
33. Анализ техники работы рук при плавании кролем на спине.
34. Анализ техники работы рук при плавании способом брасс.
35. Анализ техники работы рук при плавании способом дельфин.
36. Анализ техники работы ног при плавании способом кроль на груди.
37. Анализ техники работы ног при плавании способом кроль на спине.
38. Анализ техники работы ног при плавании брассом.

39. Анализ техники работы ног при плавании способом дельфин.
40. Анализ техники открытого поворота– « маятник ».
41. Анализ техники простого закрытого и открытого поворотов.
42. .Анализ техники простого открытого поворота на спине.
43. Анализ техники старта из воды.
44. Методика обучения технике плавания способом кроль на груди.
45. Методика обучения технике плавания способом кроль на спине.
46. Методика обучения технике плавания способом брасс.
47. Методика обучения технике плавания способом дельфин.
48. Методика обучения технике стартов.
49. Методика обучения технике поворотов.
50. Сочетание обучения стартам и поворотам с обучением плаванию.
51. Недостатки в технике, характерные для начинающих пловцов, и способы их устранения.
52. Положение о соревнованиях по плаванию.
53. Характер соревнований.
54. Виды и дистанции в спортивном плавании: правила соревнований.
55. Прохождение дистанции: правила соревнований.
56. Плавание способом кроль на груди: правила соревнований.
57. Плавание способом кроль на спине: правила соревнований.
58. Плавание способом брасс: правила соревнований.
59. Плавание способом дельфин: правила соревнований.
60. Комплексное плавание: правила соревнований.
61. Комбинированная эстафета: правила соревнований.
62. Правила прохождения дистанции участником: правила соревнований.
63. Правила выполнения старта: правила соревнований.
64. Правила выполнения финиша участником соревнований.
65. Определение результатов: правила соревнований.
66. Обязанности судей на дистанции.
67. Обязанности судей на поворотах.
68. Обязанности судей на финише.
69. Обязанности судьи при участниках.
70. Обязанности старшего судьи-секундометриста и судей секундометристов: правила соревнований.
71. Обязанности судьи-информатора: правила соревнований.
72. Работа секретариата по плаванию: правила соревнований.
73. Стартер и его помощник: правила соревнований.
74. Представители и капитаны команд: правила соревнований.
75. Состав судейской коллегии по плаванию: правила соревнований.
76. Права и обязанности главного судьи: правила соревнований.
77. Костюм участника, протесты: правила соревнований.
78. Судьи на дистанции: правила соревнований.
79. Инвентарь и оборудование для проведения соревнований по плаванию.

Экзамен дифференцирован отметкой, билет состоит из двух вопросов. При оценке знаний учитывается правильность и осознанность изложения содержания, полнота раскрытия понятий дисциплины.

Отметка «Отлично» ставится при условии полного изложения материала, четкого правильного определения основных понятий, верно, использованы термины, при ответе используются примеры.

Отметка «Хорошо» ставится при условии частичного изложения основного

материала, в целом даны правильно определения. Допущены незначительные нарушения в последовательности изложения, небольшие неточности в формулировке терминов.

Отметка «Удовлетворительно» ставится, если усвоено основное содержание, но изложено фрагментарно. Определения понятий не всегда четкие и последовательные в изложении. Допущены ошибки и неточности в изложении.

Отметка «Неудовлетворительно» ставится студенту, если основное содержание материала не раскрыто, не даны ответы на вспомогательные вопросы преподавателя. Допущены грубые ошибки при изложении материала.

Составитель: Обыденников Г.А., доцент кафедры физической культуры и спорта