Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра теории и методики плавания, гребного и конного спорта

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДЕНОПредседатель УМК,и.о. проректора по учебной работеканд. пед. наук. А.С. Солнцева\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«21» июня 2022 г.  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Теория и методика обучения базовым видам спорта: «Плавание»**

**Б1.О.30.05**

**Направление подготовки**

49.03.01 Физическая культура

**Наименование ОПОП**

Оздоровительные виды аэробики и гимнастики

**Квалификация выпускника**

бакалавр

**Форма обучения**

очная

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОДекан социально-педагогического факультета, канд. психол. наук., доцент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А. Дерючева «21» июня 2022 г.  |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол №7, «01» июня 2022 г.)Заведующий кафедрой, К.п.н., доцент Е.Л.Фаворская.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«01» июня 2022 г. |

**Малаховка 2022**

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации 19 сентября 2017 г., № 940 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16 октября 2017 г., регистрационный номер № 48566).

**Составители рабочей программы:**

Фаворская Е.Л. к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Лаврентьева Д.А. к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Микряшов Г.В. старший преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Семенова С.М. преподаатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

Фураев А.Н. к.п.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дунаев К.С. д.п.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ссылки на используемые в разработке РПД дисциплины профессиональные стандарты (в соответствии с ФГОС ВО 49.03.01):**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Код ПС** | **Профессиональный стандарт** | **Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ** | **Аббрев. исп. в РПД** |
| **05 Физическая культура и спорт** |
| 05.003 |  ["Тренер"](http://internet.garant.ru/document/redirect/72232870/0) | Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28 марта 2019 г. N 191н | **Т** |

1. **Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:**

УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

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

ОПК-3 – способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.

ОПК-7 – способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

 РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формируемые компетенции | Соотнесенные профессиональные стандарты | Планируемые результаты обучения |
| УК-7 - способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |  | **УК-7.1. Знает:**- основы организации здорового образа жизни;- требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;- правила безопасности при проведении занятий по плаванию, физической культуре и спорту;- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта ;- основы планирования и проведения занятий по физической культуре;- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;**УК-7.2. Умеет:**- самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;- планировать отдельные занятия и циклы занятий по плаванию, физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;**УК-7.3. Имеет опыт:**- планирования и проведения занятий по обучению технике плавания как базового вида спорта;- планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности;- владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов; |
| **ОПК-1.** Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо- морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | **Т****D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства. | **ОПК-1. 1. Знает:**-морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;- средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в плавании;- методики обучения технике спортивных дисциплин в плавании.- способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в плавании;- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в плавании.**ОПК-1.2. Умеет:**- дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по плаванию, с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;- определять средства и величину нагрузки на занятиях по плаванию, в зависимости от поставленных задач;- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей плавания;- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по плаванию;- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин в плавании;- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по плаванию с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.**ОПК-1.3. Имеет опыт:**- планирования занятий по плаванию, - планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств плавания, - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); |
| **ОПК-3.** Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | **Т 05.003** **С/03.6** Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки; **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды. | **ОПК-3.1. Знает:**- историю и современное состояние плавания, их место и значение в физической культуре, науке и образовании;- значение и виды плавания, как базовых видов спорта;- воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом;- основы техники способов плавания и прикладного плавания;- методики обучения способам плавания;- методики развития физических качеств средствами плавания;-методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием;-методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания;- организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;**ОПК-3.2. Умеет:**- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию, в зависимости от поставленных задач;- распределять на протяжении занятия средства плавания, с учетом их влияния на организм занимающихся;- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в плавании, - оценивать качество выполнения упражнений в плавании, и определять ошибки в технике;- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в плавании, подбирать приемы и средства для их устранения;- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по плаванию, - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;**ОПК-3.3. Имеет опыт:**- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;- владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;- участия в судействе соревнования по плаванию, проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. |
| **ОПК-7.** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь | **Т****D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов. | **ОПК-7.1 Знает:**- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;- гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп;- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;- правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;- Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта, правила техники безопасности при их выполнении- причины травматизма, меры предупреждения на занятиях плаванием;- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по плаванию.**ОПК-7.2. Умеет:**- распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях;- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по плаванию, - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по плаванию;- выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.**ОПК-7.3. Имеет опыт:**- оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по плаванию, - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий |

1. **2.** **Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина в структуре образовательной программы относится *к* обязательной части*.*

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 4 семестре в очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

1. **3.** **Объем дисциплины и виды учебной работы:**

 *Очная форма обучения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Вид учебной работы* | *Всегочасов* | *Семестры* |
| 4 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | **42** | **42** |
| В том числе: | - |  |
| Лекции (Л) | 6 | 6 |
| Практические занятия (ПЗ) | 36 | 36 |
| **Самостоятельная работа**  | **30** | **30** |
| Вид промежуточной аттестации зачет |  | + |
| **Общая трудоемкость часы/** зачетные единицы | **72** | **72** |
| 2 | 2 |

1. **4.** **Содержание дисциплины:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела  |  |
| 1 | Техника спортивных и прикладных способов плавания | 1. Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брассом, баттерфляем. 2. Прикладное плавание. 3. Техника плавания способом на боку и брассом на спине |  20 |
| 2 | Методика обучения плаванию и начальная тренировка. | 1. Задачи обучения плаванию. 2. Особенности организации занятий. 3. Программа обучения плаванию в школе и оздоровительных лагерях. 4. Особенности работы с контингентом различного возраста.5. Принципы спортивной тренировки. 6. Основные методы спортивной тренировки. 7. Средства, применяемые при тренировке пловцов |  32 |
| 3 | Организация соревнований и судейство | 1. Правила прохождения дистанции различными способами. 2. Выполнение функций судей на соревнованиях среди спортсменов различных специализаций. 3. Разбор часто встречающихся ошибок при проведении соревнований. |  9 |
| 4 | Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях плаванием | 1.Правила поведения занимающихся плаванием в бассейне. 2. Правила поведения занимающихся плаванием на открытом водоеме (реке и озере). 3. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев на занятиях по плаванию. 4. Методика спасения и оживления пострадавших на воде.5. Особенность построения занятий по плаванию в зависимости от возраста обучающихся и места проведения занятий. |  5 |

1. **5.** **Разделы дисциплины и виды учебной работы:**

Очная форма обучения

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | Всегочасов |
| Л | ПЗ, |  СРС |
| 1. | Техника спортивных и прикладных способов плавания | 2 | 8 | 10 | 20 |
| 2. | Методика обучения плаванию и начальная тренировка. | 2 | 24 | 12 | 32 |
| 3. | Организация соревнований и судейство | 1 | 4 | 4 | 9 |
| 4. | Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях плаванием | 1 | - | 4 | 5 |
|  | **Всего:** | **6** | **36** | **30** | **72** |

1. **Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины:**

 **6.1. Основная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** |
| библиотека | кафедра |
|  | Лаврентьева Д. А. Формирование спортивной техники плавания с учетом моторной асимметрии у детей младшего школьного возраста / Д. А. Лаврентьева. – Малаховка, 2016. – 169 с. | 21 | 1 |
|  | Обучение плаванию спортивным и самобытным способам на основе двигательной готовности: учебно-методическое пособие / Л. С. Малыгин и др./; МГАФК. – Малаховка, 2014. – 124 с. : ил. – Библиогр. : 121 – 123 | 100 | 4 |
|  | Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учебное пособие для студентов вузов / Н.Ж. Булгакова М.: Академия, 2008. – 432с. | 90 | 1 |
|  | Плавание: техника, методика обучения и тренировки: Курс лекций. учебное пособие. 1 часть /А.Ю.Александров, Е.Л.Фаворская, Д.А.Лаврентьева, А.В.Бакеев. МГАФК. – Малаховка 2016. – 116с. | 50 | 4 |
|  | Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для студентов высшего профессионального образования / под ред. А.А.Литвинова. \_ М.: Акадкмия, 2013. – 267с. : ил.- (Бакалавриат) | 38 | 1 |
|  | Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего образования / Н. Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова – 2-е издание., М. : «Академия», 2014.\_ 320с. (сер. Бакалавриат) | 150 | 1 |
|  | Водные виды спорта : учебник / Н.Ж. Булгакова М. : Академия, 2003. – 315с. | 91 | - |
|  | Плавание : учебное пособие /Ю. Ф. Скворцов, Л. С. Малыгин, Е. Л. Фаворская, Александров А.Ю. Малаховка, 2001.- 120с. | 48 | - |
|  | Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности : учебно-методическое пособие / Л. С. Малыгин, Е. Л. Фаворская, Д. А. Раевский, Д. А. Лаврентьева ; МГАФК. - Малаховка, 2014. - ил. - Библиогр.: с. 121-123. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Козлов, А. В. Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании : учебное пособие / А. В. Козлов ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - табл. - Библиогр.: с. 132-134. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Крохина, Т. А. Особенности подготовки пловцов в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / Т. А. Крохина, Е. Г. Прыткова, И. М. Сазонова ; ВГАФК. - Волгоград, 2012. - Библиогр.: с. 70. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Плавание: техника, методика обучения и тренировка : курс лекций : учебное пособие. Ч. 1 / А. Ю. Александров, Е. Л. Фаворская, Д. А. Лаврентьева, А. В. Бакеев ; МГАФК. - Малаховка, 2016. - ил. - библиогр.: с.112-113. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных пловцов : учебное пособие / В. И. Григорьев, А. И. Крылов, А. А. Литвинов, Е. В. Ивченко ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  |  Школьникова, Л. Е. Организация занятий по плаванию в ВУЗе : учебное пособие / Л. Е. Школьникова, А. И. Морозов. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. — 158 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/70481.html](http://www.iprbookshop.ru/70481.html%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Технико-тактическая подготовка пловца в паралимпийском спорте : монография / НГУ им. П. Ф. Лесгафта ; под ред. Д. Ф. Мосунова. - Санкт-Петербург, 2018. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. №41 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 25 c. — ISBN 978-5-4487-0557-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/87571.html](http://www.iprbookshop.ru/87571.html%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. №25 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 26 c. — ISBN 978-5-4487-0548-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/87548.html](http://www.iprbookshop.ru/87548.html%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. №32 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 25 c. — ISBN 978-5-4487-0551-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/87539.html](http://www.iprbookshop.ru/87539.html%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Чертов, Н. В. Теория и методика плавания : учебник / Н. В. Чертов. — Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2011. — 452 c. — ISBN 978-5-9275-0929-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/47154.html](http://www.iprbookshop.ru/47154.html%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Максимова, М. Н. Теория и методика синхронного плавания : учебник / М. Н. Максимова. — Москва : Издательство «Спорт», 2017. — 304 c. — ISBN 978-5-906839-76-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/63656.html](http://www.iprbookshop.ru/63656.html%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

 **6.2 Дополнительная литература**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** |
| библиотека | кафедра |
|  | Бурякин, Ф. Г**.** Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики): учебное пособие / Ф. Г. Бурякин. - М.: Русайнс, 2017. - 367 с. - Библиогр. с. 359-367. - ISBN 978-5-4365-1947-0 : 300.00.  | 50 | - |
|  | Давыдов В.Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки. Теоретические и практические аспекты: монография /В. Ю. Давыдов, В.Б. Авдиенко. – М.: Советский спорт, 2015. – 264с.: ил | 3 | - |
|  | Ганчар И. Л. Плавание. Теория и методика преподавания : учебник / И. Л. Ганчар. - Минск : Четыре четверти: Экоперспектива, 1998.- 350с. | 16 | 1 |
|  | Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования: учебник ч. 2 /И. Л. Ганчар. – Одесса: Друк, 2006 – 695с. : ил. | 10 | - |
|  | Обучение плаванию самобытными способами : учебно-методическое пособие /Александров А. Ю.МГАФК. - Малаховка : ВИНИТИ, 2007. – 44с. | 30 | 10 |
|  | Педагогическая технология плавательной подготовки и оздоровления студентов высших учебных заведений физической культуры : монография /В. А. Быков, А. Б. Куделин СГАФК. - Смоленск, 2009.-248с. | 1 | - |
|  | Плавание : примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР /Кашкин А. А.М. : Советский спорт, 2006. – 215с. | 91 | 1 |
|  | Плавание : учебник для педагогических факультетов ИФК /Н. Ж. Булгакова М. : Физкультура и спорт, 1984. – 288с. | 263 | 1 |
|  | Плавание : учебник /В.Н. Платонов Киев : Олимпийская литература, 2000. -495с. | 12 | 1 |
|  | Плавание : учебник /Н.Ж. Булгакова М. : Физкультура и спорт, 2001. -398с. | 2 | 1 |
|  | Плавание : учебное пособие /Викулов А. Д. М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-367с. | 3 | 1 |
|  | Спортивное плавание : учебник для институтов физической культуры / Н. Ж. Булгакова М. : Физкультура, образование и наука, 1996. – 430с. | 50 | 1 |
|  | Таланцев, А. Н. Рекомендации обучающимся по подготовке к государственному экзамену и защите выпускной квалификационной работы: учебно-методическое пособие для бакалавров и магистрантов вузов физической культуры / А. Н. Таланцев, А. С. Солнцева; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка, 2017. - 48 с. - Библиогр.: с. 44-45. | 50 | - |
|  | Спортивное плавание: путь к успеху : пер. с англ. Кн. 1 /В.Н. Платонов М. : Советский спорт, 2012.-479с. | 5 | 1 |
|  | Спортивное плавание: путь к успеху : пер. с англ. Кн. 2 /В.Н. Платонов М. : Советский спорт, 2012.-543с. | 5 | 1 |
|  |    Основы техники спортивных способов плавания : учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева; СибГУФК. - Омск, 2010. – 152с. | 1 | - |
|  | Павлова Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: методические рекомендации / Т.Н. Павлова. – М., 2013. – 44с. | 3 | - |
|  | Плавание. Теория и методика избранного вида спорта : курс лекций : учебное пособие /А. И. Погребной Краснодар, 2008. – 446с. | 1 | - |
|  | Общие закономерности активного обучения спортивным двигательным действиям студентов вуза физической культуры : учебно-методическое пособие /Быков В. А.; СГАФКСТ. - Смоленск, 2011. – 87с. | 1 | - |
|  | Ганчар И. Л. Плавание. Теория и методика преподавания : учебник / И. Л. Ганчар. - Минск : Четыре четверти: Экоперспектива, 1998. – 350с. |  16 |  1 |
|  | Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для студентов вузов./ Н.Ж. Булгакова М.: Академия, 2008. – 432с. |  90 |  1 |
|  | Основы техники спортивных способов плавания: учебное пособие. /А. С. Казызаева, О. Б. Галеева СибГУФК. - Омск, 2010. – 152с. | 1 | - |
|  | Козлов, А. В. Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь : учебное пособие / А. В. Козлов ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - ил. - Библиогр.: с. 82. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Козлов, А. В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов : учебное пособие / А. В. Козлов ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - ил. - Библиогр.: с. 131. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Основы подготовки спортсменов-пловцов с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие / В. Ю. Дубинина, И. В. Клешнев, М. Д. Мосунова [и др.] ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2015. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся : учебное пособие / Е. В. Ивченко, Р. В. Кууз, А. Ю. Липовка, Е. В. Ивченко ; НГУФК им. П. Ф. Легсафта. - Санкт-Петербург, 2014. - Библиогр.: с. 120-122. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Карась, Т. Ю. Теоретико-методические основы оздоровительного плавания : учебное пособие / Т. Ю. Карась. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 52 c. — ISBN 978-5-4497-0092-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/86455.html](http://www.iprbookshop.ru/86455.html%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева, Е. С. Жукова, М. Д. Бакшеев. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. — 120 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/74280.html](http://www.iprbookshop.ru/74280.html%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Иванов, И. Н. Методические основы применения аквааэробики как средства адаптивной физической культуры для коррекции сколиоза у подростков с укороченной нижней конечностью : учебно-методическое пособие / И. Н. Иванов, Л. А. Емельянова, Л. О. Паршутина ; ВГАФК. - Волгоград, 2011. - табл. - Библиогр.: с. 43-44. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |
|  | Аикина Л. И. Оздоровительное плавание : учебно-методическое пособие / Л. И. Аикина ; СибГУФК. - Омск, 2018. - ISBN 978-5-91930-095-3. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей  | 1 | - |

**7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы. Современные профессиональные базы данных.**

1. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <https://lib.mgafk.ru>
2. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
3. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" <https://Ianbook.com>
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
5. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
6. Электронно-библиотечная система РУКОНТ [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
7. Министерство образования и науки Российской Федерации <http://минобрнауки.рф>
8. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru>
9. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
10. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
11. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>

8. **Материально-техническое обеспечение дисциплины:**

**8.1. Специализированные аудитории**

- плавательный бассейн ;

- тренажерный зал для занятий ОФП и СФП;

- игровой зал;

- учебные аудитории с доской;

- Компьютер, проектор, экран, ноутбук;

- сканер, копировальный аппарат;

- видеофильмы: «Техника спортивных способов плавания»; «Методика обучения плаванию»

- CD и DVD диски

**8.2. Программное обеспечение.**

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office или одна из лицензионных версий Microsoft Office.

Для контроля знаний обучающихся используется «Программный комплекс для автоматизации процессов контроля текущей успеваемости методом тестирования и для дистанционных технологий в обучении» разработанной ЗАО «РАМЭК-ВС»

**8.3 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к рабочей программе дисциплины*

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

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

 «Московская государственная академия физической культуры

Кафедра Теории и методики плавания, гребного и конного спорта

 УТВЕРЖДЕНО

 Председатель УМК,

 и.о. проректора по учебной работе

 канд. пед. наук. А.С. Солнцева

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 «21» июня 2022 г.

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

 **ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА**

 **(Плавание)**

**Направление подготовки**

**49.03.01 «Физическая культура»**

***Профили подготовки:***

Оздоровительные виды аэробики и гимнастики

**Форма обучения**

**очная**

 Программа рассмотрена и

одобрена на заседании кафедры

(протокол №7,

«01» июня 2022 г.)

Заведующий кафедрой,

К.п.н., доцент Е.Л.Фаворская

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«01» июня 2022 г.

 Малаховка, 2022

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ**

 **АТТЕСТАЦИИ**

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
| **УК-7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |  | ***Знает:*** - основы организации здорового образа жизни;- требования профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта к уровню физической подготовленности работников;- правила безопасности при проведении занятий по плаванию, физической культуре и спорту;- методики обучения технике двигательных действий и развития физических качеств средствами базовых видов спорта ;- основы планирования и проведения занятий по физической культуре;- основы контроля и самооценки уровня физической подготовленности по результатам тестирования;***Умеет****:* - самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности;- планировать отдельные занятия и циклы занятий по плаванию, физической культуре оздоровительной направленности с учетом особенностей профессиональной деятельности;- определять и учитывать величину нагрузки на занятиях;- соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений;***Имеет опыт:*** - планирования и проведения занятий по обучению технике плавания как базового вида спорта;- планирования и проведения учебно-тренировочных занятий по плаванию по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности;- владения техникой основных двигательных действий базовых видов спорта на уровне выполнения контрольных нормативов; |
| **ОПК-1.** Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо- морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | **Т****D/02.6** Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства. | ***Знает:*** -морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения;- методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования;- документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах;- средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки в плавании;- методики обучения технике спортивных дисциплин в плавании.- способы оценки результатов учебно-тренировочного процесса в плавании;- виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в плавании.***Умеет:*** - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок;- определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени;- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по плаванию, с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;- определять средства и величину нагрузки на занятиях по плаванию, в зависимости от поставленных задач;- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей плавания;- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по плаванию;- раскрывать и интерпретировать методику обучения технике отдельных видов спортивных дисциплин в плавании;- планировать содержание учебно-тренировочных занятий по плаванию с учетом уровня подготовленности занимающихся, материально-технического оснащения, погодных и санитарно-гигиенических условий.***Имеет опыт****:* - планирования занятий по плаванию, -планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств плавания, - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;- планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); |
| **ОПК-3.** Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке | **Т 05.003** **С/03.6** Формирование разносторонней общей и специальной физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовленности занимающихся в соответствии с программами спортивной подготовки; **F/01.6** Проведение тренировочных занятий со спортсменами спортивной команды | ***Знает:*** - историю и современное состояние плавания, их место и значение в физической культуре, науке и образовании;- значение и виды плавания, как базовых видов спорта;- воспитательные возможности занятий гимнастикой, легкой атлетикой, плаванием, подвижными и спортивными играми, лыжным спортом;- основы техники способов плавания и прикладного плавания;- методики обучения способам плавания;- методики развития физических качеств средствами плавания;-методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием;-методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания;- организацию досуговой деятельности учащихся в образовательных организациях;***Умеет****:* - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию, в зависимости от поставленных задач;- распределять на протяжении занятия средства плавания, с учетом их влияния на организм занимающихся;- показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в плавании, - оценивать качество выполнения упражнений в плавании, и определять ошибки в технике;- определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в плавании, подбирать приемы и средства для их устранения;- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по плаванию, - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;***Имеет опыт****:*- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;- владения техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов;- участия в судействе соревнования по плаванию, проведения внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций);- проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. |
| **ОПК-7.** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь | **Т 05.003** **D/03.6** Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов | ***Знает****:* - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;- гигиенические особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий с лицами разных возрастных групп;- основы оказания первой помощи при неотложных состояниях, и травматических повреждениях, основы сердечно-легочной реанимации;- внешние признаки утомления и переутомления занимающихся;- правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера;- Методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в виде спорта, правила техники безопасности при их выполнении- причины травматизма, меры предупреждения на занятиях плаванием;- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по плаванию.***Умеет:*** - распознавать признаки неотложных состояний и травматических повреждений;- оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях;- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по плаванию, - обеспечивать безопасность занимающихся на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по плаванию;- выявлять угрозы степени опасности внешних и внутренних факторов и организовывать безопасное пространство для занимающихся, оперативно реагировать на нештатные ситуации и применять верные алгоритмы действий для устранения или снижения опасности.***Имеет опыт****:* - оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях; - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по плаванию, - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий; |

 **Типовые контрольные задания:**

***Перечень вопросов для промежуточной аттестации.***

по дисциплине «**Теория и методика обучения базовым видам спорта»**

**(Плавание)**

**Раздел 1. Техника спортивных и прикладных способов плавания.**

1. Основные элементы техники плавания ( на примере одного из способов).
2. Характеристика способа плавания кроль на груди ( по элементам и общее согласование движений)
3. Характеристика способа плавания кроль на спине( по элементам и общее согласование движений)
4. Характеристика способа плавания брасс на груди ( по элементам и общее согласование движений)
5. Характеристика способа плавания дельфин ( по элементам и общее согласование движений)
6. Характеристика прикладного плавания.
7. Характеристика способа плавания брасс на спине.
8. Характеристика способа плавания на боку.
9. Техника облегченных способов плавания для лиц с ограниченными возможностями.

**Раздел 2. Методика обучения плаванию и начальная тренировка.**

1. Задачи обучения плаванию.
2. Особенности организации занятий.
3. Программа обучения плаванию в школе и оздоровительных лагерях.
4. Основные средства и методы, применяемые при массовом обучении плаванию.
5. Особенности работы с контингентом различного возраста.
6. Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями
7. Принципы спортивной тренировки.
8. Основные методы спортивной тренировки.
9. Средства, применяемые при тренировке пловцов.

**Раздел 3**. **Организация соревнований и судейство.**

1. Правила прохождения дистанции различными способами.
2. Выполнение функции судей на соревнованиях.

 3. Определение победителей.

 4. Правила судейства соревнований для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

**Раздел 4.** **Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях плаванием.**

1. Правила поведения занимающихся плаванием в бассейне.
2. Правила поведения занимающихся плаванием на открытом водоеме (реке и озере).
3. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев на занятиях по плаванию.
4. Методика спасения и оживления пострадавших на воде. Особенность построения занятий по плаванию в зависимости от возраста обучающихся и места проведения занятий.

**Критерии оценки:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **Описание** |
| 5 | Балл «5» ставится в том случае, когда учащийся отлично разбирается в теме вопроса, легко и полно отвечает на вопросы преподавателя. Широко умеет использовать межпредметные связи. |
| 4 | Балл «4» ставится в том случае, когда учащийся хорошо , но с некоторыми незначительными недочетами разбирается в теме вопроса, без существенных затруднений и в надлежащем объеме отвечает на вопросы преподавателя. Умеет использовать межпредметные связи. |
| 3 | Балл «3 ставится в том случае, когда учащийся знает минимальный объем учебного материала , допускает не более 1-ой грубой ошибки и несколько незначительных, с трудом, но отвечает на вопросы преподавателя. Слабо выделяет связь настоящего вопроса с другими дисциплинами. |
| 2 | Балл «2» ставится в том случае, когда учащийся не в состоянии беседовать с преподавателем по вопросу, либо допускает грубые ошибки в терминологии и содержании настоящего вопроса.  |

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если его оценка варьируется в пределах от 3-х до 5-ти баллов;

- оценка «не зачтено» если его оценка соответствует 2-м баллам.

**Примечание. Устный опрос оценивается оценкой "зачтено" либо " не зачтено"**

 **Промежуточная аттестация**

**Комплект заданий контрольных нормативов по дисциплине**

**Теория и методика обучения базовым видам спорта**

**(Плавание)**

1. 50 м на скорость кролем на груди (ю-быстрее 1мин ., д - быстрее 1.мин.10 с.;
2. 300 м вольным стилем без учета времени;
3. Техника плавания способом кролем на груди (проплывание 50м)
4. Техника плавания способом кролем на спине (проплывание 50м)
5. Техника плавания способом брассом (проплывание 50м)
6. Техника прикладного плавания : проныр: девушки - 10 м, юноши -15м
7. Техника прикладного плавания: транспортировка утопающего - 25м (любым из способов)

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он проплыл указанную дистанцию согласно требованиям способа плавания, либо правил ныряния, его оценка варьируется в пределах от 3-х до 5-ти баллов;

- оценка «не зачтено» если его задание не выполнено, либо не удовлетворены требования способа плавания, либо правил ныряния, и (или) преодолеваемая дистанция меньше, указанной в задании.

 ***Тестовые задания.***

по дисциплине «**Теория и методика обучения базовым видам спорта»**

**(Плавание)**

**РАЗДЕЛ 1. Техника спортивных и прикладных способов плавания**

**Тест 1.**

Проплыть 50 м на скорость кролем на груди (юноши- быстрее 1 мин, девушки - быстрее 1.мин. 10 с.

**Тест 2.**

Проплыть 300 м вольным стилем без учета времени

**Тест 3.**

Показать т.п. кролем на груди ( проплывание 50м)

**Тест** **4.**

Показать т.п. кролем на спине ( проплывание 50м)

**Тест** **5.**

Показать т.п. брассом (проплывание 50м)

**Тест** **6.**

Показать проныр: девушки - 10 м, юноши -15м

 - осуществить транспортировку утопающего - 25м (любым из способов)

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он проплыл указанную дистанцию согласно требованиям способа плавания, либо правил ныряния, его оценка варьируется в пределах от 3-х до 5-ти баллов;

- оценка «не зачтено» если его задание не выполнено, либо не удовлетворены требования способа плавания, либо правил ныряния, и (или) преодолеваемая дистанция меньше, указанной в задании.

**Темы индивидуальных творческих заданий[[1]](#footnote-1)**

**по дисциплине Теория и методика обучения базовым видам спорта**

**(плавание)**

 **Раздел 2. Методика обучения плаванию и начальная тренировка**

 **Составить комплекс упражнений по обучению плаванию**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Первая буква фамилии** | **Название темы /конспекта урока/** |
| 1 | А,С | Упражнения для освоения с водной средой. |
| 2 | Б,Т | Обучение техники движений ног способом кроль на груди. |
| 3 | В,У | Обучение техники движений рук и дыхания способом кроль на груди. |
| 4 | Г,Ф | Обучение согласований движений ног, рук и дых. способом кроль на груди. |
| 5 | Д,Х | Обучение технике движений ног способом кроль на спине. |
| 6 | Е,Ц | Обучение технике движений рук способом кроль на спине. |
| 7 | Ж,Ч | Обучение согласований движений рук и ног способом кроль на спине. |
| 8 | З,Ш | Обучение технике движений ног способом брасс. |
| 9 | И,Щ | Обучение технике движений рук и дыхания способом брасс. |
| 10 | К,Э | Обучение согласований движений рук, ног и дыхания способом брасс. |
| 11 | Л,Ю | Обучение технике движений ног и туловища способом дельфин. |
| 12 | М,Я | Обучение технике движений рук и дыхания способом дельфин. |
| 13 | Н | Согласование движений в способе дельфин. |
| 14 | О | Обучение технике ныряния в длину и глубину |
| 15 | П | Обучение плаванию лиц зрелого возраста |
| 16 | Р | Обучение технике транспортировки пострадавших. |

**Критерии оценки:** - оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если студент правильно составил комплекс упражнений по общепринятой форме, представил достаточное количество упражнений, грамотно составил дозировку упражнений, методические указания адекватны и достаточно полные и при этом не допустил боле 2-х грубых ошибок или 1 грубую ошибку и 1-2 незначительные ошибки;

- оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он не представил по надлежащей форме комплекс упражнений, либо комплекс незакончен или его содержание не соответствует теме работы, а также, если было допущено более 2-х грубых ошибок.

1. [↑](#footnote-ref-1)