



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Дальневосточный федеральный университет»  
(ДФУ)

**ШКОЛА ИСКУССТВ И ГУМАНИТАРНЫХ НАУК**

Согласовано

Руководитель ОП

\_\_\_\_\_ Мазитова Н.В.  
(подпись) (Ф.И.О.)  
«\_05\_» \_\_\_\_\_07\_\_\_\_\_ 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Департамента физической культуры и спорта

*Шакирова* Шакирова О.В.

(подпись)

«\_05\_» \_\_\_\_\_июля\_\_\_\_\_ 2019\_\_\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Теория и методика обучения базовым видам спорта (плавание)**

**Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура**

**профиль «Рекреационно-оздоровительная деятельность»**

**Форма подготовки очная**

курс   3   семестр   5  

лекции  18  час.

практические занятия  36  час.

лабораторные работы \_\_\_\_\_ час.

в том числе с использованием МАО лек. \_\_\_\_\_/пр. \_\_\_\_\_/лаб. \_\_\_\_\_ час.

всего часов аудиторной нагрузки  54  час.

в том числе с использованием МАО \_\_\_\_\_ час.

самостоятельная работа  90  час.

в том числе на подготовку к экзамену  36  час.

контрольные работы (количество)

курсовая работа / курсовой проект \_\_\_\_\_ семестр

зачет \_\_\_\_\_ семестр

экзамен   5   семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями образовательного стандарта, самостоятельно устанавливаемого ДВФУ, утвержденного приказом ректора от 07.07.2015 №12-13-1282.

Рабочая программа обсуждена на заседании Департамента физической культуры и спорта, протокол № 12 от «\_05\_» \_\_\_\_\_июля\_\_\_\_\_ 2019\_\_\_\_\_ г.

Директор Департамента Шакирова О.В.

Составитель (ли): \_\_\_\_\_к.п.н., доцент Перепелица Е.Е.

**Оборотная сторона титульного листа РПУД**

**I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

**II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:**

Протокол от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_  
(подпись) (И.О. Фамилия)

## **АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА (ПЛАВАНИЕ)»**

Рабочая программа учебной дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (плавание)» предназначена для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль «Рекреационно-оздоровительная деятельность». Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта (плавание)» относится к базовой части блока «Дисциплины (модули)» учебного плана подготовки бакалавров.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единицы (144 часа, из них 54 часа аудиторной нагрузки). Учебным планом предусмотрены лекционные занятия (18 часов), практические занятия (36 часов), самостоятельная работа (90 часов, в том числе 36 часов на подготовку к экзамену) и экзамен. Дисциплина реализуется на 3 курсе в 5 семестре.

Дисциплина «Теория и методика обучения базовым видам спорта (плавание)» тесно связана с физкультурно-оздоровительными технологиями с использованием плавания. В соответствии с классификацией спортивного плавания и водных видов спорта, в курсе изложена история возникновения и развития плавания, охарактеризовано современное его состояние. Особое внимание уделено основам техники плавания, представлена методика обучения спортивным и прикладным способам плавания. Подробно освещены вопросы организации и проведения занятий по плаванию, обеспечения техники безопасности на занятиях, организации и проведения соревнований, а также особенности обучения плаванию детей.

**Цель** изучение закономерностей взаимоотношений организма с водой, средой, в которой происходят движения пловца, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых в самостоятельной педагогической

деятельности и организационной работе по плаванию в различных типах учебных заведений.

**Задачи:**

- рассмотреть теорию и методику преподавания видов плавания;
- познакомить будущих бакалавров по физической культуре и спорту с правилами проведения соревнований по плаванию;
- содействовать приобретению студентами навыков в области практической деятельности педагога физической культуры

Для успешного изучения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (плавание)» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- способность определять анатомо-морфологические, физиологические, психологические особенности физкультурно-спортивной деятельности и характер ее влияния на организм человека с учетом пола и возраста;
- способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения.

В результате изучения дисциплины «Теория и методика обучения базовым видам спорта (плавание)» у обучающихся формируются следующие общепрофессиональные компетенции (элементы компетенций):

<b>Код и формулировка компетенции</b>	<b>Этапы формирования компетенции</b>	
<b>ОПК-2</b> способностью проводить учебные занятия по	Знает	- основы дидактики; - основы теории и методики физической культуры; - медико-биологические и психологические

<p>базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов</p>		<p>особенности различных категорий занимающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта;</li> <li>- требования образовательных стандартов.</li> </ul>
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры;</li> <li>- разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;</li> </ul>
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.</li> </ul>
<p><b>ОПК-6</b> способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста</p>	Знает	<p>состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.</p>
	Умеет	<p>применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.</p>
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.</li> </ul>
<p><b>ОПК-8</b> способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять</p>	Знает	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта;</li> <li>- документы планирования и проведения соревнований;</li> <li>- особенности организации и проведения соревнований различного уровня;</li> </ul>

судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта		<ul style="list-style-type: none"> <li>- обязанности организаторов и судей соревнования;</li> <li>- основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.</li> </ul>
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организовывать и проводить соревнования различного уровня;</li> <li>- осуществлять объективное судейство соревнований;</li> <li>- обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.</li> </ul>
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>- умением осуществлять объективное судейство соревнований.</li> </ul>
	Умеет	<p>Планировать нагрузку, подбирать и применять на занятиях по физкультуре адекватные поставленным задачам современные средства и методы физического воспитания; использовать при обучении и воспитании аудиовизуальные средства, тренажеры, компьютерную технику; контролировать эффективность решения поставленных задач;</p> <p>Анализировать проведение различных форм физического воспитания.</p>
	Владеет	<p>Приемами составления планирования. Способами рациональной организации учащихся на занятии; способами контроля за нагрузкой, плотностью занятия; способами оценки успеваемости учащихся; приемами оказания помощи и страховки занимающимся; программными двигательными действиями, для осуществления показа их учащимся.</p>

## **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

### **Тема 1. Плавание как жизненно необходимый навык, спортивное плавание и водные виды спорта. (1 час)**

Это направление является основным и характеризуется приобретением жизненно необходимого навыка — умения плавать и связанных с ним теоретических знаний. Полученные знания и умения являются базой для специализации в спортивной и профессионально-прикладной деятельности. Умение плавать необходимо как для занятий многими видами спорта, так и для овладения профессиями, связанными с водной средой.

В наши дни массовое обучение плаванию также имеет государственное значение, поскольку количество утонувших за сезон, по данным Госкомстата России, достигает 30 тысяч человек (2-е место после жертв автокатастроф).

История плавания показывает, что развитие плавания подчинено общим закономерностям общественного развития и зависит от конкретных исторических условий. Прогресс плавания очевиден: увеличивается массовость, растут спортивные результаты, расширяются возможности использования плавания в различных прикладных целях, появляются новые виды плавания и постоянно совершенствуются известные.

Плавание широко представлено во всех звеньях системы физического воспитания, охватывая все возрастные категории населения.

Работа по массовому обучению плаванию проводится в детских садах и яслях, школах, гимназиях, колледжах, вузах, летних оздоровительных лагерях, бассейнах, ДЮСШ (группы начального обучения), а также в форме самостоятельных занятий в бассейнах и открытых водоемах.

Спортивное плавание — один из самых массовых и популярных видов спорта, по количеству разыгрываемых олимпийских медалей уступающий лишь легкой атлетике. Медали разыгрываются среди мужчин и женщин по

следующей программе: 50, 100, 200, 400, 800, 1500 м вольным стилем (можно проплыть дистанции любым способом, но квалифицированные спортсмены применяют самый быстрый способ — кроль на груди); 100 и 200 м брассом; 100 и 200 м баттерфляем (как отмечалось выше, спортсмены применяют скоростную разновидность баттерфляя — дельфин); 100 и 200 м на спине (можно плыть любым способом на спине, но спортсмены применяют наиболее быстрый - кроль на спине), 200 и 400 м комплексное плавание (спортсмен последовательно проплывает 50 и 100 м баттерфляем, на спине, брассом, вольным стилем); эстафеты 4x100 м комбинированная (четыре спортсмена плывут, сменяя друг друга, на спине, брассом, баттерфляем и вольным стилем); 4x100 м вольным стилем и 4x200 м вольным стилем.

Спортивное значение плавания определяется не только количеством разыгрываемых олимпийских медалей, но также тем обстоятельством, что плавание является основой многих олимпийских видов спорта (рис. 6). Это прежде всего водные виды спорта, которые выделились из спортивного плавания в процессе его развития (прыжки в воду, водное поло, синхронное плавание, подводный спорт, марафонское плавание) и базируются на навыках плавания и ныряния. Плавание является неотъемлемой частью подготовки спортсменов в этих видах спорта, а умение плавать — одно из требований техники безопасности.

## **Тема 2. Основы техники спортивного плавания (1 часа)**

Под техникой спортивного плавания понимают систему движений, позволяющую пловцу преодолевать соревновательную дистанцию с возможно более высокой скоростью, оптимальной затратой сил и в соответствии с правилами соревнований. Сюда входят выполнение старта, передвижение по дистанции, выполнение поворота, касание стенки бассейна во время финиша.



Спортивными способами плавания являются кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин). В каждом способе существуют варианты рациональной техники. При выборе для своего ученика того или иного варианта техники тренер (инструктор по плаванию) учитывает цели и условия занятий в воде, уровень двигательной и технической подготовленности занимающегося, его возрастные и индивидуальные особенности. Большую помощь тренеру в работе над техникой плавательных движений ученика оказывает знание основных закономерностей биомеханики плавания.

Динамическое взаимодействие тела с водой зависит от скорости его движения относительно воды и обусловлено наличием в ней сил внутреннего трения и давления.

При движении тела в воде распределение давления отличается от его распределения в жидкости, находящейся в покое. В потоке возникают области повышенного и пониженного давления. Область повышенного давления образуется на той части тела которая встречает (атакует) поток воды, а область пониженного давления - позади тела, где возникает вихреобразование (рис. 9). Результирующая сила реакции воды  $R$  в приведенном примере препятствует продвижению пловца вперед; в подобных случаях будем называть ее *силой гидродинамического сопротивления*.

Общие требования к рациональной технике плавания относятся прежде всего к положению тела пловца в воде, гребковым движениям руками (как основному источнику движущих сил), вообще Тело пловца должно занимать в воде хорошо обтекаемое, вытянутое и уравновешенное положение с оптимальным углом атаки.

Для техники квалифицированных спортсменов свойственны минимальные углы атаки тела (3—5°). Для техники плавания, которую осваивают новички, характерны несколько большие величины угла атаки

(8— 10°), что позволяет придать телу «глиссирующее» положение, облегчающее выполнение подготовительных движений руками и дыхание.

Мышечные группы туловища служат основой двигательного механизма пловца. С одной стороны, эти мышцы обеспечивают обтекаемое и уравновешенное положение тела за счет оптимальной степени своего напряжения. С другой стороны, они принимают активное участие во всех наиболее мощных гребковых движениях руками и ногами. Во время подготовительных движений мышцы туловища, прежде всего мышцы спины, должны быть по возможности расслаблены.

### **Тема 3. Техника способа плавания кроль на груди (1 час)**

Кроль на груди — наиболее популярный и быстрый спортивный способ плавания. В тех видах соревнований, в которых разрешается плыть способом по выбору (вольным стилем), спортсмены предпочитают плыть кролем на груди. В вольном стиле разыгрываются дистанции от 50 до 1500 м, а также эстафеты 4 x 100 и 4 x 200 м. Способ кроль выбирают участники дальних проплывов на 5 и 25 км на открытых водоемах, а также участники спортивных многоборий, включающих плавание (триатлон, современное пятиборье, спасательное многоборье и др.).

Кроль на груди имеет *прикладное значение*. Хорошо подготовленные спасатели используют несколько видоизмененный вариант кроля с высоко поднятой головой (с целью лучшей ориентировки на воде) при подплывании к пострадавшим. Прикладное значение способа кроль возрастает при плавании и нырянии, когда пловец надевает на ноги ласты. Например, основу способа передвижения под водой подводника-аквалангиста составляют движения ногами кролем.

При плавании кролем на груди спортсмен лежит на поверхности воды в горизонтальном положении (лицо опущено в воду) и выполняет поочередные гребки руками. В то время, как одна рука, несколько согнутая в локте, выполняет гребок в воде спереди-назад, другая рука (также

несколько согнутая в локте, но расслабленная) движется над водой вперед. Для вдоха пловец поворачивает голову лицом в сторону. После вдоха голова вновь поворачивается лицом вниз; выдох пловец выполняет в воду.

Гребки руками сочетаются с непрерывными попеременными движениями почти прямыми ногами вверх-вниз у поверхности воды. Во время одного полного цикла движений руками (гребок левой и гребок правой) пловец успевает выполнить несколько движений (ударов) ногами. По количеству этих ударов различают двух-, четырех- и шестиударный варианты кроля. Все варианты рациональны; выбор зависит от задач обучения, индивидуальных особенностей пловца, условий плавания. В основу большинства методик начального обучения положено освоение техники шести-ударного кроля.

#### **Тема 4. Техника способа плавания кроль на спине. (1 час).**

На соревнованиях в плавании на спине разыгрываются три дистанции - 50, 100 и 200 м у мужчин и женщин. Этим способом проплывают также первый этап комбинированной эстафеты 4 x 100 м и второй этап дистанций комплексного плавания 200 и 400 м. Квалифицированные пловцы всегда плывут в этих видах соревнований способом кроль на спине.

Основу техники плавания кролем на спине составляют попеременные гребковые движения руками. В то время, как одна рука выполняет гребок, несколько сгибаясь и разгибаясь в локтевом суставе, другая движется над водой, выпрямленная и расслабленная. Движения руками сочетаются с попеременными движениями ногами кролем. На всем протяжении полного цикла движений пловец сохраняет вытянутое и хорошо обтекаемое положение тела.

1. Левая рука входит в воду на ширине одноименного плеча (ладонь развернута наружу, кончики пальцев направлены вниз) и готовится начать гребок; правая завершает гребок, разворачивается ладонью к бедру и начинает движение вверх, готовясь выйти из

- воды (пловец оглушает опору о воду обеими ладонями); голова на продольной оси (пловец смотрит назад-вверх) затылком в воде; мышцы шеи расслаблены; ноги выполняют попеременные движения.
2. Левая рука выполняет захват воды — она движется вниз и в сторону, опираясь о воду ладонью и предплечьем и немного сгибаясь в локте (локоть развернут в сторону); правая выходит из воды и движется по воздуху, кисть и предплечье расслаблены; ноги выполняют попеременные движения, вспенивая стопами воду.
  3. Левая рука выполняет первую половину гребка (подтягивание); правая движется над пловцом по воздуху, прямая и расслабленная; ноги продолжают попеременные движения.
  4. Левая рука, умеренно согнутая в локте, переходит ко второй половине гребка (отталкиванию); правая движется по воздуху; ноги выполняют попеременные движения.
  5. Левая рука энергично завершает вторую половину гребка — отталкивает воду назад-вниз, разгибаясь в локтевом суставе; правая ускоряет движение по воздуху, готовясь войти в воду (рука разворачивается ладонью наружу); ноги выполняют попеременные движения.
  6. Правая рука входит в воду на ширине одноименного плеча (развернута ладонью наружу, кончики пальцев смотрят вниз); левая завершает гребок у бедра (пловец ощущает опору о воду обеими ладонями).
  7. Правая рука движется вниз и в сторону и начинает захват воды; левая выходит из воды (кисть расслаблена); ноги выполняют попеременные движения, вспенивая стопами поверхность воды.

**Тема 5. Основные принципы обучения (задачи и этапы обучения) (1 час).**

Для успешного обучения плаванию необходимо соблюдать основные педагогические принципы, отражающие методические закономерности обучения и воспитания: сознательности и активности, систематичности, доступности, наглядности и индивидуализации.

**Принцип сознательности и активности.** Эффективность обучения плаванию во многом определяется сознательным и активным отношением занимающихся к занятиям. Конечно, степень сознательности зависит от возрастных возможностей, *особенностей* восприятия и мышления.

Цель, которую ставит перед собой педагог, часто не совпадает с целью занимающихся — особенно на начальном этапе обучения плаванию.

Принцип сознательности требует осмысленного отношения занимающихся к изучаемому учебному материалу. Поэтому, предлагая группе то или *иное* упражнение, следует рассказать о направленности его воздействия, а также показать, как его выполнять, и объяснить, почему необходимо делать именно так. Понимание сущности выполняемых движений повышает сознательность занимающихся, стимулируя их активность в процессе обучения. Активность на занятиях плаванием проявляется тогда, когда они интересны.

Активность занимающихся должна быть направлена на воспитание у них самостоятельности, инициативы. Одна из форм воспитания этих качеств — обучение простейшим педагогическим навыкам и навыкам самоконтроля. В методике начального обучения плаванию распределение обучаемых по парам (один выполняет, другой наблюдает и поправляет) - прием, широко применяемый на практике.

Воспитанию активности занимающихся содействуют систематическая оценка достигнутых ими успехов и поощрение со стороны педагога. Они могут осуществляться по ходу выполнения упражнений на уроке, в конце каждого занятия и по окончании курса обучения плаванию.

Принцип сознательности предусматривает также понимание занимающимися прикладной ценности плавания, умения применить полученные знания (если это потребуется) для спасения собственной жизни и оказания помощи пострадавшему на воде.

**Принцип систематичности.** Занятия плаванием должны проводиться регулярно, через определенные промежутки времени, чтобы нагрузки систематически чередовались с отдыхом. При систематических занятиях быстрее и качественнее осваивается навык плавания, а также повышается уровень физической подготовленности. Принцип систематичности и прочности закрепления навыков в обучении наиболее полно отражает поговорка: «Повторение - мать учения».

В процессе обучения плаванию приходится многократно повторять каждое упражнение, что является незыблемым законом физического воспитания. После разучивания упражнений на суше и в воде они выполняются в соревновательной и игровой форме, в облегченных и затрудненных условиях: с поддержкой, с отягощением, дополнительным сопротивлением. Конечно, без регулярной тренировки быстрее наступает усталость во время плавания, но приобретенный навык остается на всю жизнь.

**Принцип доступности.** Тесно связан с принципом последовательности, который наиболее полно раскрывают три методических правила: от простого к сложному, от частного к общему, от известного к неизвестному.

Принцип доступности требует, чтобы перед занимающимися ставились посильные задачи, соответствующие их возрасту, уровню физической и плавательной подготовленности. Доступность упражнения определяется меньшим количеством попыток для его освоения.

В процессе обучения движениям широко используется «положительный перенос» двигательных навыков, который проявляется наиболее эффективно на начальных этапах обучения, (например, при параллельном

обучении способам кроль на груди и на спине). Перенос навыков происходит в тех случаях, когда имеется большое сходство в структуре упражнений (в их главной фазе). На основании этого правила определяется последовательность изучения упражнений, подбираются подготовительные и подводящие упражнения.

Наряду с постепенным усложнением технических заданий от урока к уроку возрастает физическая нагрузка, величина которой регулируется изменением продолжительности и количества выполняемых упражнений, быстроты их выполнения, продолжительности интервалов отдыха между упражнениями и т.д. Постепенно увеличиваются расстояния, проплываемые на каждом занятии, и, наконец, возрастает скорость плавания.

**Принцип наглядности.** При начальном обучении плаванию принцип наглядности предполагает широкое использование не только визуальных наблюдений, но также образных восприятий и ассоциаций, которые вызывает объяснение преподавателя.

При реализации принципа наглядности необходимо учитывать возрастные особенности восприятия и мышления. Объяснения в форме сравнений и предметных заданий наиболее адекватны для восприятия дошкольников, так как помогают создать образное представление о движении. В практике начального обучения плаванию эти приемы широко используются. На занятиях с детьми младшего школьного возраста следует использовать их склонность к подражанию, повторению и неоднократно показывать упражнения в течение урока. При обучении детей среднего и старшего школьного возраста наряду с показом значительно возрастает роль словесного объяснения преподавателя. В этом возрасте допустимо

применение на занятиях идеомоторной тренировки, анализа видеозаписей техники выполнения движений.

**Принцип индивидуализации.** Реализация этого принципа предполагает учет индивидуальных особенностей занимающихся с целью

наибольшего развития их способностей и вследствие этого -повышения эффективности процесса обучения.

Индивидуализация учебного процесса может осуществляться также путем персональных заданий для учеников, когда для освоения одного и того же учебного материала используются различные методы, индивидуальная дозировка и разные режимы работы. При разработке индивидуализированных программ обучения следует учитывать особенности телосложения и уровень физической и технической подготовленности занимающихся.

Индивидуальный подход при групповой форме занятий достигается разделением занимающихся одной учебной группы на подгруппы — в зависимости от уровня плавательной подготовленности.

### **Задачи и этапы обучения**

В процессе обучения плаванию решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья, закаливание, воспитание стойких гигиенических навыков;
- изучение основ техники плавания и овладение жизненно необходимым навыком плавания;
- всестороннее физическое развитие, укрепление опорно-двигательного аппарата и совершенствование таких физических качеств, как координация движений, сила, гибкость, выносливость, быстрота и ловкость;
- ознакомление с правилами поведения на воде, требованиями безопасности и овладение навыками прикладного плавания.

Процесс обучения плаванию условно делится на три этапа.

#### **1. Ознакомление со свойствами водной среды и формирование предварительного представления о технике плавания.**

Ознакомление с непривычной средой приводит к образованию специфических рефлексов вестибулярного, дыхательного, термо-



регуляционного аппарата, что содействует освоению навыка плавания. На этом этапе занимающиеся должны получить представление о способе плавания, познакомиться (на суше и в воде) с характером и амплитудой движений, отдельными элементами техники изучаемого способа.

## **2. Разучивание отдельных элементов техники и способа плавания в целом.**

В результате освоения с водой и разучивания элементов техники плавания — движений ногами, руками, дыхания — формируются навыки, которые являются основой для выработки оптимальной рабочей позы пловца, умения выполнять гребковые движения в горизонтальном безопорном положении тела, опираться о воду основными гребущими поверхностями рук и ног. Последовательное изучение элементов техники плавания является основой качественного освоения способа плавания в целом.

## **3. Закрепление и совершенствование техники плавания.**

На этом этапе овладение техникой способа плавания прочно закрепляется и доводится до автоматизма. В результате занимающиеся овладевают умением ритмично выполнять гребковые движения, согласованные с дыханием; проплывать намеченные расстояния без искажения техники плавания.

## **Тема 6. Программа обучения. Выбор способа плавания. (1 час).**

Содержание программы обучения определяют следующие факторы:

1. Цели и задачи курса обучения.
2. Продолжительность курса обучения.
3. Контингент занимающихся, возраст, физическая и плавательная подготовленность.
4. Условия для проведения занятий.

Цели и задачи курса обучения, его продолжительность определяют содержание программы.

Обучение плаванию проводится с целью решения одной из **основных задач**:

1. Овладение жизненно необходимым навыком плавания.
2. Обучение юных спортсменов технике спортивного плавания и других водных видов спорта и совершенствование в них.
3. Обучение профессионально-прикладному плаванию (в том числе подготовка к службе в Вооруженных Силах).
4. Оздоровительно-реабилитационное плавание.
5. Оздоровительное плавание и кондиционная тренировка.

*Массовое обучение плаванию, как жизненно необходимому навыку, имеет государственное значение, поскольку, как уже говорилось ранее, количество несчастных случаев на воде в стране уступает только потерям в автомобильных катастрофах. Причинами этого являются слабая материальная база во многих регионах (низкие темпы строительства простейших учебных бассейнов и водных станций для детских садов, летних оздоровительных лагерей, учебных заведений, жилых микрорайонов и мест массового отдыха), а также недостаточное количество специалистов по плаванию.*

*Обучение плаванию спортивного резерва проводится с ориентацией на достижение высшего спортивного мастерства в плавании или других водных видах спорта. Такая работа осуществляется по программам для СДЮСШ и СДЮСШОР, предусматривающим комплексное ознакомление с элементами всех спортивных способов плавания (36 уроков) и затем комплексное освоение техники спортивного плавания (в течение одного спортивного сезона).*

*Обучение профессионально-прикладному плаванию проводится по специально разработанным программам, решающим прикладные задачи.*

Примером может служить Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах.

*Обучение плаванию с оздоровительно-реабилитационной и кондиционной направленностью* в каждом конкретном случае требует разработки индивидуализированных программ, ориентированных на коррекцию недостатков физического развития или достижения необходимого уровня физической подготовленности. Наибольшую известность получили акваэробика и программы обучения способу брасс на груди детей с искривлениями позвоночника и нарушениями осанки.

### **Тема 7. Средства обучения и тренировки (1 час).**

К основным средствам обучения плаванию относятся следующие группы физических упражнений:

- 1) общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше;
- 2) подготовительные упражнения для освоения с водой;
- 3) учебные прыжки в воду;
- 4) игры и развлечения на воде;
- 5) упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней.

Данные группы упражнений отличаются по условиям выполнения, направленности воздействия и поэтому применяются для решения разных задач на различных этапах обучения. Соотношение упражнений каждой группы на отдельно взятом уроке и на разных этапах обучения зависят от возраста, квалификации, стажа, уровня подготовленности занимающихся и условий проведения занятий.

### **Тема 8. Методика обучения технике плавания способом кроль на спине. (1 час).**

Техника кроля на груди и на спине предъявляет повышенные требования к подвижности в плечевых и голеностопных суставах (подошвенное сгибание), а также к силовым качествам мышц плечевого пояса, участвующих в гребковых движениях. Ниже приведен примерный комплекс упражнений, выполняемых перед обучением и во время обучения технике плавания кролем на груди и на спине.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.

Упражнения для изучения движений ногами.

Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания.

Упражнения для изучения движений руками.

Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания.

Упражнения для изучения общего согласования движений.

### **Тема 9. Методика обучения технике плавания способом кроль на груди. (1 час).**

Техника кроля на груди и на спине предъявляет повышенные требования к подвижности в плечевых и голеностопных суставах (подошвенное сгибание), а также к силовым качествам мышц плечевого пояса, участвующих в гребковых движениях. Ниже приведен примерный комплекс упражнений, выполняемых перед обучением и во время обучения технике плавания кролем на груди и на спине.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.

Упражнения для изучения движений ногами.

Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания.

Упражнения для изучения движений руками.

Упражнения для изучения согласования движений руками и дыхания.

Упражнения для изучения общего согласования движений.

### **Тема 10, 11 Совершенствование техники плавания кролем на спине. Совершенствование техники плавания кролем на груди. (2 часа).**

## **Упражнения для совершенствования техники**

### *Кроль на груди*

1. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук. Используется для совершенствования техники движений ногами, равновесия и дыхания.

2. Плавание при помощи движений ногами кролем в положении на боку: нижняя рука вытянута вперед (ладонью вниз), верхняя у бедра; голова повернута в сторону нижней руки (ухо прижато к плечу). Используется для совершенствования техники движений ногами.

3. Плавание с доской при помощи движений ногами с различными скоростью и темпом движений. Используется для совершенствования техники движений ногами на различной скорости.

4. Нырание в длину (10—15 м) с помощью движений ногами кролем; руки вытянуты вперед. Используется для освоения обтекаемого положения тела, ориентирования под водой, воспитания волевых качеств.

5. Плавание при помощи движений руками; ноги вытянуты и обычно поддерживаются поплавком. Используется для постановки энергичного силового гребка.

6. Плавание при помощи движений руками. Используется для совершенствования техники проноса рук над водой.

7. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед); вдох в сторону гребущей руки.

Используется для согласования движений руками с дыханием и ритмичными непрерывными движениями ногами.

9. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая у бедра); вдох в сторону руки у бедра либо в сторону гребковой руки.

10. То же, что и предыдущее упражнение, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра. Вдох производится в сторону руки у бедра.

### *Кроль на спине*

1. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук. Используется для совершенствования техники движений ногами и равновесия.

2. Плавание при помощи движений ногами: одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Пловец одновременными встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук, делая между сменами небольшие паузы. Используется для совершенствования техники движений ногами и равновесия.

3. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку: нижняя рука вытянута вперед (ладонью вниз), верхняя у бедра. Используется для совершенствования техники движений ногами.

4. Нырание в длину в положении на спине с движениями ногами кролем и различным положением рук. Используется для совершенствования техники движений ногами, ориентирования в воде, обтекаемого положения тела, а также воспитания волевых качеств.

5. Плавание при помощи движений руками. Используется для постановки энергичного силового гребка.

6. Плавание при помощи движений ногами с подчеркнuto длинным гребком обеими руками до бедер. Используется для отработки энергичного захлестывающего движения кистями и предплечьями в конце гребка.

7. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед), вдох в сторону гребущей руки."

Используется для совершенствования техники движений руками.

8. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая у бедра). Используется для освоения быстрого начала гребка без наплыва и согласования короткого вдоха с гребком.

9. Плавание с «подменой»: правая рука вытянута вперед, а левая выполняет 3 гребка.

Используется для совершенствования согласования движений руками (передача гребка с одной руки на другую).

10. То же, что и предыдущее упражнение, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра. Вдох производится в сторону руки, прижатой к бедру.

Используется для совершенствования техники движений руками.

11. Плавание на «сцепление». Совершенствования согласования движений в шестиударном кроле и постановке дыхания в обе стороны.

Используется для совершенствования техники длинного силового гребка и увеличения длины шага.

12. Плавание, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Дыхание выполняется через 4—8 циклов. Следить за высоким положением локтя и непрерывными гребками руками. Используется для совершенствования плавания с высоким темпом и безнаплывным началом гребка.

## **Тема 12. Выбор и подготовка места для купания (1 час).**

При выборе участка водоема для занятий по плаванию необходимо принимать во внимание его специфику (направление и интенсивность течения, состояние берега и дна, загрязненность водоема сточными водами, заболоченность и др.)

Наиболее оптимальным является участок водоема с ровным твердым дном (песчаным, каменистым), постепенно понижающимся от берега, без ям и обрывов. Дно водоема необходимо обследовать и очистить от корней деревьев, крупных камней, проволоки, свай, битого стекла и других посторонних предметов. Если нет возможности пригласить водолаза, то первоначальный осмотр дна можно сделать с лодки, ощупывая его баграми,

или поручить это хорошо подготовленным ныряльщикам. Скорость течения не должна превышать 0,5 м/с.

Место для проведения занятий по плаванию и купания должно быть расположено выше стока промышленных и хозяйственных вод, мест водопоя скота, пристаней, пирсов, причалов, нефтеналивных сооружений и других источников загрязнения воды. Вода в водоеме должна отвечать санитарно-гигиеническим требованиям. Большое значение имеет прозрачность воды. Если дно хорошо просматривается, занимающиеся чувствуют себя уверенно и смело выполняют упражнения, обеспечивая себе относительную безопасность.

Желательно, чтобы выбранное место было защищено от ветра деревьями или кустарником.

### **Тема 13. Правила поведения на воде и техника безопасности. (1 час)**

Начиная занятия по плаванию, занимающиеся должны знать правила поведения в воде и сознательно соблюдать строжайшую дисциплину.

Несчастных случаев и травм не случится, если занимающиеся будут знать и выполнять требования безопасности.

Наиболее благоприятной при обучении плаванию в крытых плавательных бассейнах считается температура воды +25—26°C, температура воздуха — примерно на том же уровне.

Занятия по плаванию в открытых водоемах можно проводить при температуре воды не ниже +18°C.

Продолжительность занятий в воде зависит от задач урока, температуры воды и воздуха. В случае появления дрожи, «гусиной кожи», посинения губ занимающимся необходимо выйти из воды, вытереться досуха и одеться.

### **Тема 14. Организация занятий по плаванию. (1 час).**



Учебно-спортивная работа по плаванию организуется и проводится в различных звеньях физкультурного движения: спортивных обществах, в высших и средних специальных учебных заведениях, общеобразовательных школах, дошкольных учреждениях. Поскольку во всех программах по дисциплинам «Физическая культура» и «Физическое воспитание» предусмотрен раздел «Плавание», рассмотрим вопрос организации учебного процесса по плаванию на примере общеобразовательной школы.

Организацией занятий плаванием учащихся по учебной программе занимается администрация школы (педагогический совет, учебная часть).

Вопросы, требующие обсуждения, выносятся на заседание педагогического совета (о проведении таких мероприятий, как «День пловца»; об увеличении количества занимающихся плаванием; о повышении качества учебных занятий; о подготовке инструкторов-общественников и судей по плаванию из числа физкультурного актива; о плане учебных занятий по разделу «Плавание» предмета «Физическая культура» и т.д.). Конкретные предложения и подготовленные проекты решений помогут педагогическому коллективу лучше организовать работу по плаванию и четко распределить функциональные обязанности между членами администрации школы.

### **Тема 15. Подготовка и проведение соревнований. (2 часа).**

Подготовка к соревнованиям начинается задолго до их непосредственного проведения и заключается прежде всего в разработке плана спортивных мероприятий, который, как правило, составляется на календарный год. В этом плане определяются название и характер соревнований, сроки и место их проведения, участвующие организации. Следующим организационным этапом подготовки к соревнованиям является разработка Положения.

Положение о соревновании должно быть изложено лаконично, ясно и четко, и содержать следующие разделы.

### **Цели и задачи соревнований**

В этом разделе указываются цели и задачи соревнований, которые могут быть различными — в зависимости от масштаба, характера и направленности соревнований.

### **Время и место проведения соревнований**

Указываются дата начала и окончания соревнований, день приезда и отъезда участников, город, название бассейна, длина его дорожек.

### **Руководство соревнованиями**

В этом разделе определяется, на какую физкультурную организацию возлагается непосредственное руководство проведением соревнований.

### **Участники соревнований**

Определяются возрастные группы участников соревнований, их квалификация. Для командных соревнований перечисляются названия участвующих команд и их состав.

### **Программа соревнований**

Перечисляются все дистанции и способы плавания (отдельно для мужчин и женщин) с учетом возрастных групп участников.

### **Условия проведения соревнований**

Указывается система зачета, число зачетных участников в каждом номере программы, порядок определения победителей в личных и командных соревнованиях.

### **Награждение победителей**

Перечисляются виды наград для победителей и призеров в личном и командном первенствах.

### **Условия приема участников**

Указывается, какие расходы несут организации, проводящие соревнование, и организации, командирующие участников.

### **Сроки представления заявок**

Указывается, куда, кому и когда надо представить предварительные, именные (содержат анкетные данные участников), а также технические заявки (конкретизируют распределение участников по дистанциям).

Кроме того, в Положении приводится программа стартов по дням. Положение должно быть согласовано с государственными органами управления физической культурой и спортом.

План спортивных мероприятий и Положение о соревнованиях — основные документы, на основе которых планируется учебно-спортивная работа секций плавания, осуществляется подготовка пловцов к соревнованиям, организуются и проводятся соревнования.

Дальнейшая подготовка к соревнованиям проводится по плану, составленному на период, оставшийся до начала соревнований. Этот план включает следующие разделы работы:

- контроль за ходом подготовки к соревнованиям;
- своевременное комплектование судейской коллегии и организация ее работы.
- Место для проведения соревнований — это не только бассейн, в котором проходят заплывы, но и все необходимые подсобные помещения, площадки и вся прилегающая к бассейну территория;
- информация для зрителей и болельщиков о предстоящих соревнованиях (афиши, плакаты, программы, пригласительные билеты);
- организации врачебно-медицинского контроля за ходом соревнований.

Каждое соревнование является спортивным праздником и включает парад участников, торжественные церемонии открытия и закрытия соревнований.

## **Тема 16. Организация и проведение водных праздников. (2 часа).**

Успех праздника зависит от предварительной подготовки. Для организации праздника на воде создается оргкомитет, который знакомится с местом проведения праздника, соответствием его санитарно-гигиеническим

нормам и требованиям безопасности; затем составляется сценарий праздника, определяется необходимый инвентарь, продумывается его художественное оформление.

План проведения праздника должен составляться заблаговременно, чтобы можно было провести репетиции и внести необходимые коррективы. Сценарий праздника окончательно утверждается только после проведения генеральной репетиции. Каждый участник праздника на воде должен быть ознакомлен с планом его проведения заранее.

Для обеспечения безопасности проведения водного праздника привлекаются работники ближайшей спасательной службы, а также, спасатели, подготовленные из числа спортсменов-пловцов старших отрядов.

Чтобы праздник получился более зрелищным, надо продумать художественное оформление места его проведения, а также оригинальные костюмы участников. Важное значение для более успешного проведения праздника имеют дикторский текст и музыкальное сопровождение.

Для привлечения зрителей и болельщиков желательно заранее вывесить красочные объявления о празднике.

# **I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА**

## **Практические занятия (36 час.)**

### **Тема 1. Основы техники спортивного плавания (6 часа).**

Под техникой спортивного плавания понимают систему движений, позволяющую пловцу преодолевать соревновательную дистанцию с возможно более высокой скоростью, оптимальной затратой сил и в соответствии с правилами соревнований. Сюда входят выполнение старта, передвижение по дистанции, выполнение поворота, касание стенки бассейна во время финиша.

Спортивными способами плавания являются кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (дельфин). В каждом способе существуют варианты рациональной техники. При выборе для своего ученика того или иного варианта техники тренер (инструктор по плаванию) учитывает цели и условия занятий в воде, уровень двигательной и технической подготовленности занимающегося, его возрастные и индивидуальные особенности. Большую помощь тренеру в работе над техникой плавательных движений ученика оказывает знание основных закономерностей биомеханики плавания.

Изучение техники плавания с просмотром фильма.

### **Тема 2 и 3 Методика обучения технике плавания способом кроль на спине и кроль на груди. (6 часа).**

**Умение провести урок с использованием следующих упражнений:**

**Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения**

Упражнения приведены в разделе. В комплекс дополнительно включаются имитационные упражнения кролем на груди.

**Упражнения для изучения движений ногами**

*Имитационные упражнения на суше*

1. И.п. — сидя на полу или на краю скамьи в упоре руками сзади (плечи отклонены назад), ноги выпрямлены в коленях, носки оттянуты.

Имитация движений ногами кролем. Темп движений задают счет и хлопки преподавателя: «Раз, два, три».

## **2. Имитация движений ногами кролем в положении лежа на спине.**

*Методические указания.* Ноги должны быть прямые и напряженные, с оттянутыми носками, как у балерины. Имитационные упражнения на суше выполняются прямыми ногами. Движения производятся от бедра, в быстром темпе, с небольшим размахом между стопами. Ноги не следует поднимать высоко над полом. Делая эти упражнения в воде, занимающиеся ощущают сопротивление воды; ноги сгибаются в суставах, в результате чего формируются хлыстообразные движения.

### *Упражнения в воде с неподвижной опорой*

И.п. - сидя на краю берега или на бортике бассейна, опустив ноги в воду. Движения ногами кролем по команде или под счет преподавателя.

И.п. — лежа на спине, держась руками (на ширине плеч) за бортик бассейна. Опираясь верхней частью спины о стенку, выполнять движения ногами кролем на спине по команде или под счет преподавателя.

*Методические указания.* Поднять таз выше: не сидеть, а лежать на воде. При правильном выполнении упражнения должен возникать фонтанчик брызг от движения стоп. Не сгибать ноги в коленных суставах, не поднимать колени из воды.

### *Упражнения в воде с подвижной опорой*

5. Плавание при помощи движений ногами, держа доску обеими руками, вытянутыми вдоль туловища.

6. То же, держа доску одной рукой, вытянутой вперед по направлению движения.

7. То же, держа доску обеими руками, вытянутыми вперед (голова между руками).

### *Упражнения в воде без опоры*

8. Скольжения на спине (руки вдоль туловища; правая рука впереди, левая вдоль туловища; левая рука впереди, правая вдоль туловища; обе руки вытянуты вперед).

9. Плавание при помощи движений ногами, руки вдоль туловища.

10. То же, одна рука впереди, другая вдоль туловища.

11. То же, обе руки вытянуты вперед (голова между руками).

*Типичные ошибки.* Резкое падение на воду сверху вниз и вследствие этого — глубокое погружение. Излишнее сгибание ног в тазобедренных суставах, из-за чего обучаемый сидит, а не лежит на воде. При движении ногами колени выходят из воды. Запрокидывание головы назад.

*Методические указания.* Осторожно лечь на воду, не погружаясь, и скользить по ее поверхности; подбородок прижать к груди, живот поднять. Движения ногами выполнять с небольшим размахом между стопами, легко, чтобы на поверхности воды оставался пенный след от носков ног; колени не поднимать из воды. Резко разгибать ноги в коленных суставах, как при ударе по мячу - тогда от стопы на поверхности воды будет появляться пенный след. Все упражнения выполняются на вдохе с произвольным дыханием.

### **Упражнения для изучения согласования движений ногами и дыхания**

Для изучения движений ногами в согласовании с дыханием выполняется предыдущий комплекс упражнений (с 1-го по 11-е). Особое внимание уделяется дыханию. Вдох должен осуществляться только ртом и ни в коем случае носом: при дыхании через нос даже маленькая капля воды вызывает в носоглотке неприятные ощущения захлебывания, а при дыхании ртом капля воды даже не ощущается. Если же в рот все-таки попала вода, ее всегда можно выплюнуть.

### *Упражнения для изучения движений руками*

#### *Имитационные упражнения на суше*

12. В положении стоя имитационные движения одной рукой

кролем на спине. То же другой рукой.

13.И.п. — стоя, одна рука вверху, другая у бедра. Круговые движения обеими руками назад («Мельница»).

14. То же, в положении лежа на спине.

*Упражнения в воде с неподвижной опорой*

15.И.п. — лежа боком к стенке бассейна, держась за нее одной рукой. Движения кролем свободной рукой. То же, повернувшись к стенке бассейна другим боком.

16.Упражнение в парах. Первые номера поддерживают за ноги вторых, которые в положении на спине выполняют движения руками кролем.

*Упражнения в воде с подвижной опорой*

17. Упражнение в парах. Первые номера поддерживают за ноги вторых, которые в положении на спине выполняют движения руками кролем, продвигая их вперед. Ноги не должны показываться на поверхности воды. Затем партнеры меняются местами.

18. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед с доской. То же, поменяв положение рук.

19.Плавание при помощи поочередных движений руками с доской. После выполнения гребка одной рукой она перехватывает доску, и гребок начинает другая рука.

20.Плавание при помощи одновременных движений руками, зажав доску между ногами. Движения выполняются с акцентом на ускорение к концу гребка.

21. То же при помощи попеременных движений руками.

*Упражнения в воде без опоры*

22.Плавание при помощи движений ногами и одновременных движений руками (без выноса их из воды).

23.Плавание при помощи движений ногами, руки вытянуты вперед. Сделать гребок одновременно обеими руками до бедер и



пронести их над водой в исходное положение. Продолжая движения ногами, повторить гребок обеими руками.

24. Плавание при помощи движений одной рукой, другая вытянута вперед. То же, поменяв положение рук.

25. Плавание кролем при помощи поочередных движений руками. После соединения рук впереди очередная рука выполняет свой гребок.

26. Плавание при помощи движений ногами со сменой рук на шесть счетов (одна рука впереди, другая вдоль туловища). После счета «шесть» обучаемый одновременно одной рукой выполняет гребок, а другую проносит над водой.

*Типичные ошибки.* Укороченный гребок рукой; «вырывание», а не вынимание руки из воды; слишком резкие движения ногами.

*Методические указания.* Гребок выполнять прямой рукой через сторону (10-15 см от поверхности воды) и заканчивать у бедра. Рука должна выходить из воды большим пальцем вверх, а входить в воду мизинцем. Пронос руки выполняется над плечевым суставом. Движения ногами выполнять легко и часто; во время скольжения после гребка руки держать напряженными и тянуться вперед; вкладывать руки в воду на ширине плеч.

**Тема 4 и 5 . Совершенствование техники плавания кролем на спине и на груди. (Просмотр видеофильма с демонстрацией идеальной техники плавания спортсменами сборной команды России по плаванию) (8 часа).**

#### **Упражнения для совершенствования техники**

##### *Кроль на груди*

1. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»).

Используется для совершенствования техники движений ногами, равновесия и дыхания.

2. Плавание при помощи движений ногами кролем в положении на боку: нижняя рука вытянута вперед (ладонью вниз), верхняя у бедра; голова повернута в сторону нижней руки (ухо прижато к плечу).

Используется для совершенствования техники движений ногами.

3. Плавание с доской при помощи движений ногами с различными скоростью и темпом движений.

Используется для совершенствования техники движений ногами на различной скорости.

4. Нырание в длину (10—15 м) с помощью движений ногами кролем; руки вытянуты вперед. Нужно следить за положением тела (вытянуто, без прогибания в пояснице — обтекаемое положение), интенсивной непрерывной работой ногами с умеренной амплитудой.

Используется для освоения обтекаемого положения тела, ориентирования под водой, воспитания волевых качеств.

5. Плавание при помощи движений руками; ноги вытянуты и обычно поддерживаются поплавком (для облегчения равновесия тела в воде); применяются лопаточки.

Используется для постановки энергичного силового гребка.

6. Плавание при помощи движений руками. Задание: коснуться кистью подмышки во время проноса руки; при этом локоть должен находиться в подчеркнуто высоком положении.

Используется для совершенствования техники проноса рук над водой.

7. Плавание при помощи движений руками. Задание: коснуться пальцами бедра в конце гребка. Нужно следить за ровным положением тела, длинным силовым гребком, оптимальным согласованием движений руками, высоким положением локтя.

Используется для постановки и совершенствования длинного гребка, положения тела и равновесия.

8. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед); вдох в сторону гребущей руки.

Используется для согласования движений руками с дыханием и ритмичными непрерывными движениями ногами.

9. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая у бедра); вдох в сторону руки у бедра либо в сторону гребковой руки.

Используется для освоения быстрого начала гребка без наплыва и согласования короткого вдоха с гребком.

10. Плавание с «подменой»: правая рука вытянута вперед, а левая выполняет 3 гребка. В момент окончания третьего гребка правая рука начинает движение и, в свою очередь, выполняет 3 гребка. Левая рука после завершения проноса над водой вытягивается вперед. В момент «подмены» ведущей должна быть рука, начинающая очередную серию гребков.

Используется для совершенствования согласования движений руками (передача гребка с одной руки на другую).

11. То же, что и предыдущее упражнение, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра. Вдох производится в сторону руки у бедра.

Используется для совершенствования техники движений руками в согласовании с дыханием.

12. Плавание на «сцепление»: одна рука вытянута вперед, другая у бедра; ноги выполняют непрерывные движения. После 6—8 ударов ногами выполняется вдох в сторону руки у бедра; затем длинный гребок одной рукой, с одновременным проносом над водой другой руки. После вдоха в другую сторону снова происходит смена положения рук. Следить, чтобы первой начинала движение гребковая рука при непрерывных движениях ногами. Пронос руки над водой должен выполняться в едином ритме с гребком другой рукой.

Используется для совершенствования согласования движений руками с дыханием в облегченных условиях.

13. Поочередные гребки правой и левой рукой из положения «руки вытянуты вперед» (кисти соединены). Следить, чтобы пловец не заваливался на бок в сторону вытянутой вперед руки и выполнял длинный гребок до бедра.

Используется для совершенствования техники длинного силового гребка и увеличения длины шага.

14. Плавание в полной координации, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Дыхание выполняется через 4—8 циклов без поворота головы в сторону на вдох. Нужно следить за высоким положением локтя и непрерывными гребками руками.

#### *Кроль на спине*

1. Плавание при помощи движений ногами с различными положениями рук (обе впереди, кисти друг над другом ладонями вверх; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер; обе за спиной в «замке»).

Используется для совершенствования техники движений ногами и равновесия.

2. Плавание при помощи движений ногами: одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Пловец одновременными встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук, делая между сменами небольшие паузы.

Используется для совершенствования техники движений ногами и равновесия.

3. Плавание при помощи движений ногами в положении на боку: нижняя рука вытянута вперед (ладонью вниз), верхняя у бедра.

Используется для совершенствования техники движений ногами.

4. Нырание в длину в положении на спине с движениями ногами кролем и различным положением рук. Следить за положением

тела, непрерывной, ритмично интенсивной работой ногами с умеренной амплитудой. Мышцы спины, живота, плечевого пояса должны быть расслаблены.

Используется для совершенствования техники движений ногами, ориентирования в воде, обтекаемого положения тела, а также воспитания волевых качеств.

5. Плавание при помощи движений руками; ноги расслаблены и вытянуты, обычно поддерживаются поплавком (для облегчения равновесия тела в воде); применяются лопаточки.

Используется для постановки энергичного силового гребка.

6. Плавание при помощи движений ногами с подчеркнuto длинным гребком обеими руками до бедер.

Используется для отработки энергичного захлестывающего движения кистями и предплечьями в конце гребка.

7. Плавание с одновременными гребками обеими руками; ноги работают кролем или дельфином.

Используется для совершенствования техники движений руками.

8. Плавание в полной координации. Следить за высоким и ровным положением тела, оптимальным креном туловища относительно продольной оси, длинным силовым гребком, оптимальным согласованием движений руками, высоким положением локтя.

Используется для согласования движений руками с дыханием и ритмичными, непрерывными движениями ногами.

9. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая вытянута вперед), вдох в сторону гребущей руки."

Используется для совершенствования техники движений руками.

10. Плавание при помощи движений ногами и гребков одной рукой (другая у бедра); вдох в сторону руки у бедра либо в сторону гребущей руки.

Используется для освоения быстрого начала гребка без наплыва и согласования короткого вдоха с гребком.

11. Плавание с «подменой»: правая рука вытянута вперед, а левая выполняет 3 гребка. В момент окончания третьего гребка правая рука начинает движение и, в свою очередь, выполняет 3 гребка. Левая рука после завершения проноса над водой вытягивается вперед. В момент «подмены» ведущей должна быть рука, начинающая очередную серию гребков.

Используется для совершенствования согласования движений руками (передача гребка с одной руки на другую).

12. То же, что и предыдущее упражнение, но во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра. Вдох производится в сторону руки, прижатой к бедру.

Используется для совершенствования техники движений руками.

13. Плавание на «сцепление»: одна рука вытянута вперед, другая у бедра; ноги выполняют непрерывные движения. После 6—8 ударов ногами выполняется вдох в сторону руки у бедра, затем длинный гребок рукой, вытянутой вперед, с одновременным проносом над водой другой руки. После вдоха в другую сторону снова происходит смена положения рук. Следить, чтобы первой начинала движение гребковая рука при непрерывных движениях ногами. Пронос руки над водой должен выполняться в едином ритме с гребком другой рукой.

Используется для совершенствования согласования движений в шестиударном кроле и постановке дыхания в обе стороны.

14. Поочередные гребки правой и левой рукой из положения «руки вытянуты вперед» (кисти соединены). Следить, чтобы пловец не заваливался на бок (в сторону вытянутой вперед руки) и выполнял длинный гребок до бедра.

Используется для совершенствования техники длинного силового гребка и увеличения длины шага.

15.Плавание, слегка приподняв голову над поверхностью воды. Дыхание выполняется через 4—8 циклов. Следить за высоким положением локтя и непрерывными гребками руками.

**Тема 6 и 7 Выбор и подготовка места для купания. Правила поведения на воде и техника безопасности. (Разбор экстремальных ситуаций, которые возникают на воде и путей решения проблемы во избежание несчастных случаев) (8 часа).**

Обучение плаванию, игры и развлечения на воде, тренировки по плаванию можно проводить как в искусственных бассейнах, так и на естественных водоемах.

По устройству все сооружения для занятий водными видами спорта, в том числе и плаванием, можно разделить на две группы:

- водные базы, построенные на естественных или искусственных водоемах;
- искусственные бассейны.

В первой группе можно выделить бассейны, сооружаемые на опорах (деревянных или металлических сваях), и плавающие бассейны (на плотках из бревен, понтонах, бочках и т.п.), а также места на берегу водоема, специально подготовленные для обучения плаванию и купания.

Искусственные бассейны подразделяются на открытые, крытые и комбинированные и предназначаются для круглогодичной работы.

В последнее время широкое распространение получили сборно-разборные бассейны из современных легких конструкций, позволяющие проводить обучение плаванию в местах массового отдыха.

При организации учебно-тренировочного процесса по плаванию необходимо строго придерживаться правил выбора и оборудования мест для занятий.

Место для строительства бассейна выбирается вблизи населенного пункта, с хорошим сообщением по берегу, имеющего удобные подходы. Необходимо при этом учитывать, что ввод в эксплуатацию бассейна допускается с разрешения специальной комиссии, состоящей из представителей речной милиции, судоходной инспекции, санэпидемстанции, спасательной службы и архитектурно-планировочного управления администрации района, о чем составляется специальный акт.

### **Правила поведения на воде и требования безопасности**

Начиная занятия по плаванию, занимающиеся должны знать правила поведения в воде и сознательно соблюдать строжайшую дисциплину.

Несчастных случаев и травм не случится, если занимающиеся будут знать и выполнять требования безопасности.

1. Каждый занимающийся допускается к занятиям по плаванию с разрешения врача.

2. С занимающимися постоянно проводится разъяснительная работа о правилах поведения на воде и соблюдении мер безопасности.

3. Занятия с не умеющими плавать проводятся на мелком месте.

4. Все упражнения, а также первые попытки самостоятельного плавания выполняются в направлении берега или мелкого места. На первых занятиях для большей безопасности занимающихся желательно распределить по парам.

5. Первые попытки плавать на глубоком месте разрешаются не более чем двум занимающимся одновременно, под непосредственным наблюдением преподавателя.

6. Заплывать за границу места проведения занятий категорически запрещается.

7. К изучению прыжков в воду допускаются только занимающиеся, умеющие плавать.

8. До и после занятий обязательно проводится поименная проверка-



переключки занимающихся. Опоздавшие допускаются к занятиям только с разрешения преподавателя.

9. Преподаватель должен постоянно наблюдать за находящимися в воде и быть готовым (в случае необходимости) немедленно прийти на помощь.

10. Преподаватель должен хорошо владеть приемами спасения пострадавших на воде и оказания доврачебной помощи.

11. На занятиях должна соблюдаться дисциплина. Ложные крики «Тону!», «Помогите!», окунание в воду товарища и другие шалости должны наказываться отстранением от занятий.

12. Об ухудшении самочувствия, появлении озноба или головокружения занимающийся должен немедленно сообщить преподавателю и прекратить занятия.

13. Нельзя приступать к занятиям раньше чем через 2 ч после приема пищи.

14. На занятиях по плаванию должен присутствовать врач (медицинская сестра).

15. Место для занятий по плаванию, оборудование и инвентарь необходимо проверять до начала занятий.

16. Каждое занятие должно быть тщательно подготовлено. Содержание урока, последовательность выполнения упражнений и их дозировка, продолжительность и количество игр, проводимых на воде, должны определяться в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся.

17. Допустимый количественный состав учебных групп на одного преподавателя не должен превышать 15 человек.

18. Нельзя проводить занятия по плаванию на водоеме при плохих метеорологических условиях (сильный и порывистый ветер, низкая температура воды и воздуха, крутые волны, плохая прозрачность воды и т.п.)

## **Тема 8 и 9 Организация занятий по плаванию. Ролевая игра (Урок в школе) (8 часа).**

### **Урок плавания**

Урок плавания состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. Как правило, он начинается на суше, затем продолжается в воде и завершается снова на суше.

**Подготовительная часть урока.** В подготовительной части сообщаются задачи урока, осуществляется начальная организация обучающихся, их психологическая и функциональная подготовка к основной части урока.

Одной из задач подготовительной части урока является развитие двигательных качеств. Это достигается с помощью упражнений, не требующих длительного времени на подготовку и выполнение, легко дозируемых. К их числу относятся ходьба, бег, обще-развивающие упражнения.

Особенность подготовительной части урока плавания заключается в том, что, кроме организации учащихся и подготовки их к основной части урока, в нее включаются показ и выполнение имитационных упражнений, чтобы обучаемые ясно представляли себе эти движения еще до входа в воду.

Изучая движения на суше, необходимо объяснить занимающимся значение команд и жестов, используемых преподавателем в основной части урока. Жесты можно разделить на командные, имитационные и условные.

На первых занятиях по обучению плаванию объяснение и исправление ошибок при выполнении имитационных упражнений требует больше времени, чем на последующих, поэтому подготовительная часть может быть довольно продолжительной (до 30 мин).

Если занятия проходят на открытом водоеме и температура воды невысокая (+18—20°C), продолжительность пребывания в воде сокращается; за счет этого можно увеличить время занятий на суше. В прохладную погоду моторная плотность подготовительной части должна быть более высокой.

Во время проведения подготовительной части урока преподаватель знакомит занимающихся с теоретическими сведениями (в форме кратких бесед). После подготовительной части урока, перед входом в воду, обязательно проводится поименная переключка.

**Основная часть урока.** Задача этой части урока — овладение элементами техники плавания. Изучаются и совершенствуются техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов, приемы оказания помощи на воде. Часть времени на первом уроке по плаванию отводится для проверки уровня плавательной подготовленности группы: необходимо выяснить, сколько учащихся умеют плавать, а из числа не умеющих плавать — сколько боятся воды. При проверке запрещается нахождение в воде более двух человек. Если учащийся не решается самостоятельно войти в воду, преподаватель должен помочь ему, но ни в коем случае не заставлять входить в воду насильно.

Обучать основам техники плавания можно только в том случае, если занимающиеся научились свободно держаться на воде и их движения в воде спокойные и уверенные. Исправлять следует только грубые ошибки, давая возможность занимающимся найти свой стиль, добиться хорошего согласования движений руками и дыхания, свободы движений, непрерывности движений руками.

Совершенствование техники плавания следует осуществлять в следующих направлениях:

- уменьшение сопротивления воды телу пловца;
- постановка ритмичного и глубокого дыхания;
- улучшение согласованности движений руками, ногами и дыхания;
- увеличение тяговых условий для выполнения гребковых движений и продвижения от каждого гребка.

Во время занятий плаванием преподаватель должен находиться на том месте, откуда он хорошо видит всю группу и все занимающиеся, находящиеся в воде, видят его. Совершенствуя технику плавания,

преподаватель должен наблюдать за учащимися из различных мест бассейна: спереди, сбоку, сзади и, если есть возможность, даже сверху (обычно с трамплина).

При плавании кролем на груди и спине спереди можно наблюдать, на какой ширине рука входит в воду, ее положение в первой части гребка, координацию движений руками и дыхания. Сбоку можно следить за протяженностью гребка, положением туловища, движениями ногами. Сзади и сверху можно наблюдать за координацией движений плывущего.

При плавании брассом спереди можно видеть ширину и глубину гребка руками, а также технику дыхания; сбоку — возвращение рук в исходное положение; сзади — правильность движений ногами. Сверху ясно видна координация движений руками и ногами занимающихся.

Продолжительность основной части урока плавания зависит от температуры воды и воздуха. При занятиях на открытых водоемах время пребывания учащегося в воде постепенно увеличивается (от 10 до 35 мин).

В период обучения плаванию необходимо обратить внимание на моторную плотность урока. При частых и длительных остановках возникает опасность возникновения простудных заболеваний в результате переохлаждения организма в воде. Поэтому на уроке плавания следует чередовать упражнения, выполняемые на месте, с упражнениями в движении. Если преподаватель исправляет ошибки в технике выполнения движений одного из учащихся (или небольшой группы), остальные занимающиеся в это время продолжают самостоятельно выполнять упражнения.

**Заключительная часть урока.** Постепенное снижение нагрузки и приведение организма учащихся в относительно спокойное состояние достигается с помощью медленного плавания, выполнения стартовых прыжков и поворотов, проведения игр. Проведение игр в заключительной части урока позволяет повысить его эмоциональность, интерес

занимающихся к занятиям плаванием, а также легче переносить планируемые нагрузки.

По окончании занятий на открытых водоемах необходимо быстро провести поименную переключку учащихся. После этого предоставить им возможность проделать легкие гимнастические упражнения, вытереться и одеться.

При подведении итогов урока отмечаются успехи группы и ошибки, которые необходимо исправить в дальнейшем.

На последний урок можно запланировать проведение соревнований по плаванию на первенство класса (школы). Соревнования целесообразно проводить на дистанциях, доступных уровню подготовленности учащихся (25, 50, 100 м — в полной координации и по элементам). Для победителей желательно предусмотреть награды: грамоты, призы и т.п. После соревнования по плаванию можно провести между группами спортивные и подвижные игры на воде, эстафеты, аттракционы.

## **II. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ (54 ЧАСА)**

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта (плавание)» представлено в Приложении 1 и включает в себя:

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;
- характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;
- требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

### III. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1.	Плавание как жизненно необходимый навык, спортивное плавание и водные виды спорта. Основы техники спортивного плавания.	ОПК-2	знает структуру учебных планов и программ занятий.	ПР-1 Конспект урока	Экзамен
			умеет разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий	ПР-1 Тестирование	
			владеет методикой разработки учебных	ПР-1 Конспект урока	
2.	Техника спортивного плавания кроль на груди, кроль на спине. Основные принципы обучения (задачи и этапы обучения).	ОПК-6	знает структуру учебных планов и программ занятий.	ПР-1 Тест	
			умеет разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий	Вопросы 7, 9, 11, 23	
			владеет методикой разработки учебных	ПР-1 Конспект урока	
3.	Методика обучения технике спортивных способов плавания. Средства и методы обучения.	ОПК-2	Знает основные положения дидактики, теории и методики физической культуры, образовательные стандарты.	УО-1 Собеседование	
			умеет проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований	ПР-2. Составление конспектов занятий	

			образовательных стандартов	
			владеет методиками проведения учебных занятий по базовым видам спорта.	ПР-1 Конспект
4.	Подготовка и проведение соревнований. Подготовка и проведение праздников на воде.	ОПК 8	- правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта; - документы планирования и проведения соревнований; - особенности организации и проведения соревнований различного уровня; - обязанности организаторов и судей соревнования; - основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.	УО-3 Рассказать правила судейства соревнований
			организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.	ПР-13 Умение организовать соревнование, мероприятие
			навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.	Судейство соревнований

Типовые контрольные задания, методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, а также критерии и показатели, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы, представлены в Приложении 2.



## IV. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### Основная литература

1. Литвинов, А. А. Козлов, А. В. Ивченко, Е. В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учебник для вузов / А. А. Литвинов, А. В. Козлов, Е. В. Ивченко и др. ; под ред. А. А. Литвинова. – М. : Академия, 2014. – 268 с.

— Режим доступа:

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:758302&theme=FEFU>

2. Викулов А.Д. Плавание: Учебник для студентов педагогических университетов и институтов. - М., 2006. <http://to.zakachate.ru/docs/5100/index-217812.html>

3. Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому. Автор Лафлин Т., Издание: 2012 год, ISBN: 9785916572773, Страниц: 232, Издательство: Манн, Иванов и Фербер <http://coollib.net/b/223478>

4. Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1 Автор: под общей редакцией Платонова В.Н., перевод с англ. И. Андреева, Год издания: 2012 год, ISBN: 9785971805618, Страниц: 80 Издательство: <http://www.sovsportizdat.ru/Sportivnoe-plavanie-put-k-uspexu.-Kniga-1>

5. Плавание. Оригинальное название: Swimming; Издательство: АСТ Харвест Астрель; Год издания: 2010; Серия: Спорт от А до Я; Переплет: Мягкая обложка; Страниц: 32; Тираж: 3000 ISBN 978-5-17-063358-6/978-985-167960-3/978-5-271-26352-1.

[http://russwimming.ru/data/list/vokrug\\_plavaniya.html](http://russwimming.ru/data/list/vokrug_plavaniya.html)

6. Начальное обучение плаванию. Автор: Кошанов А. И.; Издательство: Чистые пруды; Год издания: 2006 г.

7. Плавание. Автор: Булгакова Н.Ж.; Издательство: АСТ Харвест Астрель; Год издания: 2005; Серия: Первые шаги; Переплет: Мягкая обложка; Страниц: 160.

#### **Дополнительная литература:**

1. Булгакова Н.Ж. Обучение плаванию в школе. - М.: Просвещение, 2004.
2. Булгакова Н.Ж. Игры и развлечения на воде: Методические рекомендации.- М., 1980.
3. Васильев В.С., Савельева О.Ю. Методика обучения косонаправленному гребку // Плавание: Сб./Сост. Л.П. Макаренко. - М.: ФиС, 2008.
4. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для студентов педагогических университетов и институтов. - Ярославль, 2005.
5. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие двигательных функций детей. -Ярославль, 2012.
6. Викулов А.Д., Звягин В.В. Игры и развлечения на воде: Учебное пособие для студентов. - Ярославль, 2012.
7. Оноприенко Б.И. Игры и развлечения в воде. - М.: ФиС, 2006.
8. Осокина Т.И. Как научить детей плавать. - М.: Просвещение, 2005.
9. Осокина Т.И. и др. Обучение плаванию в детском саду: Книга для воспитателей дет. сада и родителей. - М.: Просвещение, 2011.
10. Семенов Ю.А. Обучение прикладному плаванию: Метод. пособие для ПТУ. - М.: Высш. школа, 1990.

#### **Электронные ресурсы:**

1. Журнал «Теория и практика физической культуры» ТиПФК №1-2013  
Научный портал "ТЕОРИЯ.РУ". - <http://teoriya.ru>

2. Методические особенности проведения занятий по обучению плаванию лиц с нарушениями зрительного анализатора *Семенова Н.Е., Касьянова Е.В., Попова Е.С.* Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2008. № 11. С. 210-213. Научная электронная библиотека. - <http://elibrary.ru/item.asp?id=12978268>

3. Инновационный подход к обучению плаванию младших школьников в системе школьного физического воспитания *Шушкова Е.В.*, Вестник спортивной науки. 2007. № 04. С. 65-68.

<http://elibrary.ru/item.asp?id=14349339>

### **Нормативно-правовые материалы**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" <http://ivo.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm>

## V. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В учебном процессе высшего учебного заведения выделяют следующие виды учебной работы:

- аудиторная (лекционная и практическая);
- внеаудиторная (самостоятельная).

Аудиторная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

В течение недели студенту необходимо выбрать время (1-3 часа) для работы с литературой в библиотеке.

При подготовке к практическим занятиям следующего дня, необходимо сначала прочитать основные понятия и подходы по теме практического занятия. При подготовке к выполнению практических заданий нужно сначала понять, что и как требуется сделать, какой теоретический материал нужно использовать, наметить план решения задачи.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Содержание внеаудиторной самостоятельной работы определяется в соответствии с рекомендуемыми видами заданий, согласно рабочей программы учебной дисциплины. Для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть использоваться следующие методы:

- *для овладения знаниями*: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы); конспектирование текста; работа со словарями и справочниками; ознакомление с нормативными документами; учебно-исследовательская работа; использование аудио- и видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.;
- *для закрепления и систематизации знаний*: работа с конспектом лекции (обработка текста); повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, аудио- и видеозаписей); составление плана и тезисов ответа; составление таблиц для систематизации

учебного материала; изучение нормативных материалов; ответы на контрольные вопросы; подготовка сообщений к выступлению на семинаре; подготовка рефератов, докладов; составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;

- *для формирования умений*: решение задач и упражнений по образцу; решение вариативных задач и упражнений; выполнение схем; решение ситуационных производственных (профессиональных) задач; подготовка к деловым играм; проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности; подготовка курсовых и дипломных работ (проектов).

### **Рекомендации по работе с литературой и использованию материалов учебно-методического комплекса**

Рекомендуется использовать методические указания по курсу, текст лекций преподавателя. Однако теоретический материал курса становится более понятным, когда дополнительно к прослушиванию лекции и изучению конспекта, изучаются и книги. Легче освоить курс придерживаясь одного учебника и конспекта. Рекомендуется, кроме «заучивания» материала, добиться состояния понимания изучаемой темы дисциплины. С этой целью рекомендуется после изучения очередного параграфа выполнить несколько простых упражнений на данную тему, либо ответить на ряд вопросов, которые соответствуют данной теме.

### **Рекомендации по подготовке к экзамену**

Существуют общепринятые правила подготовки и сдачи студентами экзамена. Готовиться к экзамену необходимо в течение всего учебного времени, т.е. с первого дня очередного семестра: вся работа студента на лекциях, лабораторных работах и т.п. это и есть этапы подготовки студента к экзамену. Подготовка к сессии должна быть нацелена не столько на приобретение новых знаний, сколько на закрепление ранее изученного материала и повторение его. Сумму полученных знаний студенту перед сессией надо разумно обобщить, привести в систему, закрепить в памяти, для

чего ему надо использовать учебники, лекции, методические пособия и различного рода руководства. Повторение необходимо производить по разделам, темам. Дополнительно к изучению конспектов лекции необходимо пользоваться учебником. Кроме «заучивания» материала экзамена, очень важно добиться состояния понимания изучаемых тем дисциплины.

При подготовке к экзамену нужно изучить теорию: определения всех понятий и подходы к оцениванию до состояния понимания материала и самостоятельно решить по несколько тестов из каждой темы. Неотъемлемой частью успешной сдачи экзамена по данной дисциплине, учитывается результаты практических работ (проведение урока в бассейне, составление и проведение мероприятия на воде, а так же организация и проведение соревнования по плаванию).

## **VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины представляет собой учебную аудиторию для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Перечень материально-технического обеспечения включает в себя:

плавательные бассейны, необходимый для проведения практических занятий отвечающий действующим санитарным нормам и принадлежащие вузу;

мультимедийную аудиторию, оборудованную интерактивной доской.

Для проведения занятий предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие рабочей учебной программе дисциплины.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДФУ)

---

---

**ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ  
РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта  
(плавание)»

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Рекреационно-оздоровительная деятельность»

Форма подготовки очная

**Владивосток  
2016**



## План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

54 часа

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
1.	7-12.09	Подготовка к практическому занятию.	5	Ответы на контрольные вопросы
2.	14-18.09	Подготовка к практическому занятию. Составление плана-конспекта урока.	5	Тестирование . Защита плана-конспекта. Проведение урока в соответствии с планом-конспектом
3.	21-25.09	Подготовка к практическому занятию. Составление положения соревнования.	5	Тестирование. Защита положения соревнования.
4.	28.09-2.10	Подготовка к практическому занятию. Составление плана-конспекта урока.	5	Защита плана-конспекта. Проведение урока в соответствии с планом-конспектом
5.	5-9.10	Подготовка к практическому занятию. Составление плана-конспекта урока.	5	Ответы на контрольные вопросы. Защита плана-конспекта. Проведение урока в соответствии с планом-конспектом

6.	12-16.10	Подготовка к практическому занятию.	5	Тестирование.
7.	19-23.10	Подготовка к практическому занятию. Составление сценария проведения праздника на воде.	5	Защита сценария.
8.	26-30.10	Подготовка к проведению праздника на воде.	5	Оформление места проведения.
9.	2-6.11	Подготовка к практическому занятию.	10	Проведение праздника на воде.
10.	9-13.11	Подготовка к практическому занятию.	4	Проведение соревнований.

### **Характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению**

Самостоятельная работа студентов состоит из подготовки к практическим занятиям, подготовки конспектов урока, подготовки и оформлению сценариев проведения мероприятий, подготовки и оформления положения о соревнованиях, выполнения тестирований и ответов на контрольные вопросы, проведение спортивно-зрелищных мероприятий.

Самостоятельная работа по подготовке к практической работе считается зачтенной в случае ее выполнения и получения оценок по пятибалльной системе.

#### **Виды заданий для самостоятельного выполнения**

1. Теоретические вопросы для самостоятельного изучения.

(Методические рекомендации: внимательно изучить вопрос в предложенной литературе, найти видео урок в интернете или посетить практические занятия в бассейне).

## 2. План-конспект урока.

(Методические рекомендации: при написании плана-конспекта урока необходимо придерживаться запланированной темы, соблюдать структуру урока, правильно рассчитывать дозировку заданий и фиксировать метод. рекомендации по правильности выполнения заданий).

## 3. Составление сценария зрелищного мероприятия.

(Методические рекомендации: необходимо учитывать возраст участников мероприятия, включать в программу мероприятия задания, посильные его участникам. Избегать чрезмерного участия ведущего, использовать сюжеты, интересные для всех присутствующих на празднике).

## 4. Проведение зрелищного мероприятия.

(Методические рекомендации: Придерживаться сценария при проведении мероприятия, соблюдать временные рамки запланированных событий, соблюдать технику безопасности при проведении мероприятия).

## 5. Составление положения о соревнованиях.

(Методические рекомендации: соблюдать все пункты положения, тщательно сформулировать цели и задачи проведения соревнований, точно указать возраст и квалификацию участников соревнования, грамотно выстроить программу соревнования).

## 6. Проведение соревнования.

(Методические рекомендации: Строго соблюдать все пункты положения соревнований, допуск участников, программу соревнований и подведение итогов, не отклоняться от регламента соревнований, соблюдать технику безопасности проведения соревнований).

### ***Примерные темы конспектов занятий:***

1. Этапы освоения с водой.

2. Прыжки в воду, игры и развлечения на воде;
3. Подводящие упражнения для изучения техники спортивных способов плавания;
4. Повороты в плавании кролем на груди и на спине.

**Оценивание написания конспектов занятий:**

	<b>Требования к содержанию конспекта</b>	<b>Оценка</b>
<b>1.</b>	<p>Присутствуют 3 задачи урока. Содержание конспекта соответствует теме и задачам урока. Отражены все части урока. Грамотно подобраны упражнения каждой части. Четко соблюдена дозировка упражнений. Правильно сочетаются работа и отдых. Выдержана плотность урока. Присутствуют методические рекомендации для выполнения упражнений. Правильно использована терминология.</p>	5 баллов
<b>2.</b>	<p>Присутствуют 3 задачи урока. Содержание конспекта соответствует теме и задачам урока. Отражены все части урока. Грамотно подобраны упражнения каждой части. Четко соблюдена дозировка упражнений. Правильно сочетаются работа и отдых. Плотность урока не выдержана. Присутствуют методические рекомендации для выполнения упражнений. Терминология хромает.</p>	4 балла
<b>3.</b>	<p>Присутствуют 3 задачи урока. Содержание конспекта соответствует теме и задачам урока. Отражены все части урока. Подобраны упражнения каждой части. Дозировка упражнений подобрана не правильно. Плотность урока не выдержана. Методические рекомендации для выполнения упражнений представлены не в полном объеме. Терминология хромает.</p>	3 балла
<b>4.</b>	<p>Присутствуют 3 задачи урока. Содержание конспекта не соответствует теме и задачам урока. Отражены не все части урока. Подобраны упражнения каждой части. Дозировка упражнений подобрана не правильно. Плотность урока не выдержана. Методические рекомендации для выполнения упражнений представлены не в полном объеме. Терминология хромает.</p>	2 балла
<b>5.</b>	<p>Присутствуют 3 задачи урока. Содержание конспекта не соответствует теме и задачам урока. Дозировка упражнений подобрана не правильно. Плотность урока не выдержана. Методические рекомендации для выполнения упражнений представлены не в полном объеме.</p>	1 балл

	Терминология хромает.	
--	-----------------------	--

***Примерная тематика зрелищных мероприятий на воде:***

1. «День Нептуна»;
2. Интерпретация «Новогодней елки» на воде;
3. «Русалочка»;
4. «Мария Искусница»;
5. «Незнайка и его друзья»;
6. «Веселые эстафеты».

***Оценивание написания сценария праздника***

	Требования к содержанию сценария	Оценка
<b>1.</b>	Тема (Название) праздника (мероприятия) соответствует содержанию. Четко расписаны все действующие персонажи. Выделены ключевые фигуры мероприятия. Присутствует интрига в сценарии мероприятия. Продолжительность мероприятия соответствует запланированному времени. Участники мероприятия способны выполнить предложенные в мероприятии задания. Окончание мероприятия представлено в позитивной манере.	5 баллов
<b>2.</b>	Тема (Название) праздника (мероприятия) соответствует содержанию. Четко расписаны все действующие персонажи. Выделены ключевые фигуры мероприятия. Присутствует интрига в сценарии мероприятия. Продолжительность мероприятия не соответствует запланированному времени. Участники мероприятия способны выполнить предложенные в мероприятии задания.	4 балла
<b>3.</b>	Тема (Название) праздника (мероприятия) соответствует содержанию. Расписаны все действующие персонажи. Выделены ключевые фигуры мероприятия. Время проведения мероприятия не выдержано. Не выдержана плотность проведения мероприятия. Участники мероприятия способны выполнить предложенные в мероприятии задания.	3 балла
<b>4.</b>	Тема (Название) праздника (мероприятия) соответствует содержанию. Расписаны все действующие	2 балла

	персонажи. В сценарии не выделены ключевые фигуры. Не выдержана плотность проведения мероприятия. Участники мероприятия способны выполнить предложенные в мероприятии задания.	
5.	Тема (Название) праздника (мероприятия) не соответствует содержанию. Расписаны все действующие персонажи. В сценарии не выделены ключевые фигуры. Не выдержана плотность проведения мероприятия. Участники мероприятия не способны выполнить предложенные в мероприятии задания.	1 балл

***Примерная тематика спортивных соревнований:***

1. День кролиста;
2. День спиниста;
3. День брассиста;
4. День спринтера;
5. Первенство групп ДВФУ;
6. Спартакиада «Первокурсник».



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
**«Дальневосточный федеральный университет»**  
(ДФУ)

---

---

**ШКОЛА ИСКУССТВА, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
по дисциплине Теория и методика обучения базовым видам спорта  
(плавание)  
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
профиль «Рекреационно-оздоровительная деятельность»  
Форма подготовки очная

**Владивосток**  
**2016**

## Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели	баллы
ОПК-2 способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов	знает (пороговый уровень)	основные положения дидактики, теории и методики физической культуры, образовательные стандарты.	Знание осуществлять планирование на все периоды и для всех форм физического воспитания.	Способность на основе программы составляет все виды планов для всех форм физического воспитания с учетом, индивидуальных и групповых особенностей обучающихся.	45-64
	умеет (продвинутой)	проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов	Умение реализовать все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений.	Способность проводить все формы физического воспитания во всех видах образовательных учреждений на основе программы по физическому воспитанию, согласно требованиям к проведению занятий по физкультуре. Использует в ходе занятий оригинальные методики обучения, развития и воспитания. Имеет высокие показатели эффективности в решении задач физического воспитания.	65-84
	владеет (высокий)	методиками проведения учебных занятий по базовым видам спорта.	Владение описывать общие теоретические, возрастные и организационные основы физического воспитания.	Способность раскрывать положения общих теоретических, возрастных и организационных основ физического воспитания, описывает варианты применения их в практической деятельности, приводит примеры наиболее эффективных способов решения задач физического воспитания с различным контингентом	85-100



				занимающихся.	
ОПК – 8 способность организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта	знает (пороговый уровень)	структуру урока физической культуры с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимся в образовательных организациях, внеклассную физкультурно-спортивную работу	Знание подбирать средства и методы подготовки юных спортсменов в соответствии с задачами, возрастом, подготовленностью, условиями проведения занятий.	Способность перечислить возрастные особенности юных спортсменов, называет основные методы и средства подготовки юных спортсменов.	45-64
	умеет (продвинутой)	проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовать внеклассную физкультурно-спортивную работу, умение организовать и провести соревнования	Умеет техническими элементами базовых видов спорта и избранного вида спорта, а также приемами объяснения и демонстрации основных и вспомогательных элементов.	Способность проводить учебно-тренировочные занятия с учетом возрастных особенностей спортсменов и их квалификации.	65-84
	владеет (высокий)	формами проведения учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимся в образовательных организациях, внеклассной физкультурно-спортивной работы, умение провести соревнования	Обучающийся на среднем уровне способен организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта	Обучающийся на удовлетворительном уровне способен организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта	85-100
ОПК- 6 Способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленно	знает (пороговый уровень)	- психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся.	современное состояние и основные направления развития физического воспитания дошкольников и школьников; технику безопасности при занятиях физической культурой; содержание, формы и методы планирования и организации учебно-воспитательного процесса, воспитательной и спортивно-	показания и противопоказания к занятиям отдельными видами физических упражнений; состав и классификацию средств, направленных на решение коррекционных, компенсаторных, профилактических, лечебно-восстановительных задач; методы и методические приемы обучения двигательным действиям и развития физических и координационных	45-64

сти с лицами различного пола и возраста;			массовой работы в образовательных учреждениях; основные формы физкультурно-оздоровительной работы с учащимися	способностей, воспитания и самовоспитания занимающихся; особенности методики, организации и построения программ и занятий с учащимися отнесенных к специальной медицинской группе, основы адаптивного физического воспитания.	
	умеет (продвинутой)	определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития.	подбирать доступные средства, методы, методические приемы, организационные формы занятий; выявлять и отражать в основной образовательной программе специфику особых образовательных потребностей; применять средства и методы физической культуры для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей; организовывать и участвовать в проведении праздников, развлечений, спортивных соревнований	проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу; соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.	65-84
	владеет (высокий)	комплексом средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.	междисциплинарными знаниями для организации процесса физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста; современными методиками физического воспитания	практическими основами проведения занятий, составлением и ведением необходимой документации	85-100

			ДОШКОЛЬНИКОВ И МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ		
--	--	--	---	--	--

**Паспорт фонда оценочных средств  
по дисциплине Теория и методика обучения базовым видам спорта  
(плавание)**

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции	
<p><b>ОПК-2</b> способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов</p>	Знает	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы дидактики;</li> <li>- основы теории и методики физической культуры;</li> <li>- медико-биологические и психологические особенности различных категорий занимающихся;</li> <li>- методику проведения учебных занятий по базовым видам спорта;</li> <li>- требования образовательных стандартов.</li> </ul>
	Умеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры;</li> <li>- разрабатывать учебные программы занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся и требований образовательных стандартов;</li> </ul>
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками планирования и проведения учебных занятий по базовым видам спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры, требований образовательных стандартов, учета специфики базовых видов спорта.</li> </ul>
<p><b>ОПК-6</b> способность использовать средства избранного вида спорта для формирования навыков здорового образа жизни при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста</p>	Знает	состав средств и методов избранного вида спорта при проведении занятий рекреационной, оздоровительной направленности с лицами различного пола и возраста.
	Умеет	применять средства и методы избранного вида спорта для решения задач оздоровительной направленности, рекреационной деятельности при проведении занятий с лицами различного пола и возраста.
	Владеет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками формирования здорового образа жизни средствами избранного вида спорта; построения тренировочных программ оздоровительной направленности, обеспечивающих стойкий положительный эффект от применения выбранных средств и методов.</li> </ul>
<p><b>ОПК-8</b> способность организовывать и проводить соревнования,</p>	Знает	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила соревнований по базовым видам спорта и избранному виду спорта;</li> <li>- документы планирования и проведения соревнований;</li> <li>- особенности организации и проведения соревнований различного уровня;</li> <li>- обязанности организаторов и судей соревнования;</li> </ul>

осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта		- основные требования безопасности и медицинского обеспечения соревнований.
	Умеет	- организовывать и проводить соревнования различного уровня; - осуществлять объективное судейство соревнований; - обеспечивать безопасность и медицинское сопровождение соревнований.
	Владеет	- навыками организации и проведения соревнований различного уровня; - умением осуществлять объективное судейство соревнований.

### Текущая аттестация студентов

№ п/п	Контролируемые темы дисциплины	Коды и этапы формирования компетенций		Оценочные средства - наименование	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
5.	Плавание как жизненно необходимый навык, спортивное плавание и водные виды спорта. Основы техники спортивного плавания.	ОПК-6	знает структуру учебных планов и программ занятий.	УО-1 Собеседование	Экзамен
			умеет разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий	ПР-1 Тестирование	
			владеет методикой разработки учебных	ПР-1 Тест	
6.	Техника спортивного плавания кроль на груди, кроль на спине. Основные принципы обучения (задачи и этапы обучения).	ОПК-2	знает структуру учебных планов и программ занятий.	ПР-1 Тест	
			умеет разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий	УО Устный ответ Вопросы 7, 9, 11, 23	
			владеет методикой разработки учебных	ПР-7 Конспект	

7.	Методика обучения технике спортивных способов плавания. Средства и методы обучения.	ОПК-2	Знает основные положения дидактики, теории и методики физической культуры, образовательные стандарты.	УО-1 Собеседование
			умеет проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов	ПР-2. Составление конспектов занятий
			владеет методиками проведения учебных занятий по базовым видам спорта.	ПР-7 Конспект
8.	Подготовка и проведение соревнований. Подготовка и проведение праздников на воде.	ОПК-8	- психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся.	УО-3 Рассказать правила судейства соревнований
			определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития.	ПР-13 Умение организовать соревнование, мероприятие
			комплексом средств и методов двигательной деятельности для коррекции состояния обучающихся с учетом их пола и возраста, индивидуальных особенностей.	Судейство соревнований

Текущая аттестация студентов по дисциплине «**Теория и методика обучения базовым видам спорта (плавание)**» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Объектами оценивания выступают:

- учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);
- степень усвоения теоретических знаний;
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;
- результаты самостоятельной работы.

**Примерные тестовые задания для проверки текущих знаний по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта (плавание)»**

Пример №1

Тест № 2 ТиМОБВС (плавание)

**Ф.И.** \_\_\_\_\_ **гр.** \_\_\_\_\_

<b>№</b>	<b>Вопрос</b>	<b>Ответ</b>
1	Какие упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды Вы знаете?	1. 2. 3. 4.
2	Какие упражнения применяются для устранения страха перед водой, чувства выталкивающей силы воды, ориентировки под водой?	1. 2. 3. 4. 5. 6.

3	Какие упражнения используются при обучении всплывания и лежания на воде?	1. 2. 3. 4.
4	Назовите упражнения для обучения выдохов в воду	1. 2. 3.
5	На какие группы делятся игры и развлечения на воде?	1. 2. 3.
6	Техника спортивного способа плавания изучается в следующем порядке:	1. 2. 3. 4. 5.
7	Каждый элемент техники изучается в следующем порядке:	1. 2. 3. 4.
8	В каком порядке необходимо объединять разученные элементы в целостный способ плавания?	1. 2. 3. 4.
9	В чем отличие обучения технике спортивных способов плавания от совершенствования в них?	
10	Ошибки, возникающие при обучении технике плавания разделяются на:	1. 2. 3.

### Пример №2.

Вопросы для проверки знаний по курсу «Плавание».

1. Является ли навык плавания:	а) а) только профессионально-прикладным; б) б) только жизненно необходимым; в) в) не является необходимым навыком вообще.
2. Все ли перечисленные виды спорта, связанные с	а) прыжки в воду, водное поло, синхронное плавание, водные лыжи; б) спортивное плавание, парусный,

плаванием, являются олимпийскими:	гребной спорт, марафонское плавание; в) водное поло, спортивное плавание, пятиборье, триатлон, синхронное плавание.
3. Может ли плавание являться:	а) только зрелищно-театральным мероприятием; б) только оздоровительно- реабилитационным; в) только профессионально-прикладным; г) все перечисленное - правильно.
4. Сколько ударный способ плавания кроль на груди положен в основу большинства методик начального обучения плаванию?	а) 2-х ударный; б) 4-х ударный; в) 6-ти ударный.
5. Применяются ли при обучении плаванию упражнения для освоения с водой:	а) только для детей; б) только для взрослых; в) применяются при обучении плаванию любой возрастной категории людей.
6. Какой из способов плавания является олимпийским видом:	а) кроль на груди и на спине; б) брасс и баттерфляй; в) все перечисленные способы.
7. Выберите правильный вариант расположения фаз движений пловца при выполнении старта с тумбочки:	а) отталкивание с махом руками; замах с подседом; полет; скольжение под водой; вход в воду; выход на поверхность за счет плавательных движений руками и ногами; б) замах с подседом; полет; отталкивание с махом руками; скольжение под водой; выход на поверхность за счет плавательных движений руками и ногами; вход в воду; в) замах с подседом; отталкивание с махом руками; полет; вход в воду; скольжение под водой; выход на поверхность за счет плавательных движений руками и ногами.
8. ( -Укрепление здоровья занимающихся; - овладение жизненно- необходимым навыком; - изучение основ техники плавания; - всестороннее физическое	а) основными принципами физического воспитания и их применением в плавании; б) методическими закономерностями обучения плаванию; в) задачами обучения плаванию.



<p>развитие; - ознакомление с правилами поведения на воде; и т.д.) перечисленные пункты являются:</p>	
<p>9. Какие из перечисленных упражнений используются на этапе освоения с водой?</p>	<p>а) погружения, выпрыгивания, проплывание 25-ти метровых отрезков, прыжки на глубокой части бассейна; б) лежание на воде, скольжения, выдохи в воду, погружения, выпрыгивания из под воды, ходьба по дну бассейна; в) подвижные игры на воде с проплыванием отрезков в 15 и более метров.</p>
<p>10. Назовите основные этапы процесса обучения плаванию:</p>	<p>а) укрепление здоровья; изучение основ техники плавания; овладение навыком плавания; всестороннее физическое развитие; б) ознакомление с правилами поведения на воде и техникой безопасности; овладение навыком прикладного плавания; в) ознакомление со свойствами воды; разучивание отдельных элементов техники и способа плавания в целом; закрепление и совершенствования техники плавания.</p>
<p>11. При обучении плаванию взрослого населения используется:</p>	<p>а) комплексное изучение четырех спортивных способов плавания и многообразие упражнений, улучшающих координацию движений; б) изучение и прочное освоение техники одного ( не обязательно спортивного ) способа плавания; в) изучение прикладных способов плавания: на боку, брасс, на спине и на груди и т.д.</p>
<p>12. Что является основанием для выбора способа плавания при начальном обучении взрослых?</p>	<p>а) согласование движений рук и ног; б) согласование движения рук и дыхания; в) индивидуальный характер движения ног.</p>
<p>13. Чем отличается содержание программы для массового обучения плаванию</p>	<p>а) задачами; б) выбором способов плавания; в) продолжительностью курса;</p>

от подготовки спортивного резерва?	г) в совокупности а)+б)+в).
14. Какому способу плавания должны обучать детей по программе общеобразовательной школы?	а) брассу; б) дельфину; в) кролю на груди и на спине.
15. Как происходит комплектование учебных групп при обучении плаванию:	а) только по возрасту занимающихся; б) только по телосложению и уровню физической и плавательной подготовки; в) сначала по возрасту, затем по уровню физической и плавательной подготовленности.
16. В какой последовательности должно происходить разучивание элементов техники плавания:	а) -движения ногами с дыханием; -движения руками с дыханием; -движения руками и ногами с дыханием; -плавание в полной координации; б) -плавание в полной координации без дыхания; -движения руками и ногами без дыхания; -плавание в полной координации с дыханием; в) -движения руками с дыханием; -движения ногами с дыханием; -плавание в полной координации.
17. На этапе совершенствования техники плавания используют:	а) только плавание на руках в сочетании с дыханием; б) только плавание на ногах в сочетании с дыханием; в) плавание отрезков по элементам и в полной координации.
18. В какой последовательности должен действовать инструктор по плаванию в пионерском лагере:	а) только следить за купающимися; б) изучить дно водоема; огородить место купания; следить не нарушаются ли правила поведения на воде; в) только проинструктировать купающихся.
19. Должны ли на соревнованиях по плаванию секундометристы:	а) запускать секундомеры по сигналу стартера и останавливать их по касанию участника бортика бассейна? б) только следить за выполнением поворота? в) и первое и второе одновременно.
20. Что не входит в обязанности судьи при	а) выводить участников соревнований на старт согласно стартового протокола;

участниках:	б) следить за правильностью выполнения стартового прыжка; в) проверять соответствие фамилии участника и фамилии в стартовом протоколе.
21. Согласно постановления FINA, по правилам скольких стартов проводятся соревнования по плаванию в настоящее время?	а) по правилам 1-го старта; б) по правилам 2-х стартов; в) по решению главного судьи.

### Критерии оценки (письменный ответ)

✓ 100-86 баллов - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.

✓ 85-76 - баллов - знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.

✓ 75-61 - балл – фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определенно и последовательно изложить ответ.

✓ 60-50 баллов – незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.

## **Критерии оценки (устный ответ)**

✓ 100-85 баллов - если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

✓ 85-76 - баллов - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

✓ 75-61 - балл – оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

✓ 60-50 баллов – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

## **Подготовка и проведение соревнований (2 часа)**

Цель: Организовать и провести соревнования по плаванию в группе, классе.

Теоретическая часть: Соревнования целесообразно проводить на дистанциях, доступных уровню подготовленности учащихся (25, 50, 100 м — в полной координации и по элементам). Для победителей желательно предусмотреть награды: грамоты, призы и т.п. После соревнования по плаванию можно провести между группами спортивные и подвижные игры на воде, эстафеты, аттракционы.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

### **о проведении Весенней Спартакиады ДВФУ**

#### **I. Цели и задачи**

Весенняя Спартакиада ДВФУ 2014, (далее - Спартакиада) проводится в целях создания условий для физического и духовного совершенствования студентов и молодежи, сохранения и развития спартакиадного движения.

Спартакиада проводится с целью:

- создания условий для активных занятий физической культурой и спортом;
- привлечения студентов высших учебных заведений к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирования здорового образа жизни;
- обмена опытом между школами, укрепления связей между спортсменами и здоровых отношений внутри коллектива;
- совершенствования форм организации массовой физкультурно-оздоровительной работы со студентами высших учебных заведений;
- определения сильнейших команд школ ДВФУ;
- присвоение массовых разрядов.

#### **II. Руководство проведением**

Общее руководство подготовкой и проведением Спартакиады осуществляется Ректоратом ДВФУ.

Непосредственное проведение Спартакиады возлагается на Центр спортивной подготовки ШИКС и главную судейскую коллегию в составе: главного судьи, главного секретаря, утвержденную ЦСП ШИКС ДВФУ.

#### **III. Участники Спартакиады и условия их допуска**

К участию в Спартакиаде допускаются студенты, магистранты и аспиранты дневной формы обучения, а также сотрудники ДВФУ.

Соревнования проходят в два этапа:

**I этап** – отборочный – проводится в Школах ДВФУ (участвуют сборные команды и студенты только одной Школы).

**II этап** – финальные соревнования Спартакиады (участвуют сборные команды Школ).

В игровых видах спорта командам необходимо иметь единую спортивную форму.

#### **IV. Программа, сроки и место проведения соревнований**

Спартакиада проводится на спортивных объектах находящихся на территории кампуса ДВФУ о. Русский.

Торжественное открытие Спартакиады состоится 7 апреля 2014 года в универсальном зале спортивного центра корпус S.

Спартакиада проводится по десяти видам спорта с апреля по июнь 2014 года на спортивных объектах университета среди мужчин и женщин.

Соревнования проводятся по следующим видам спорта:

№п/п	Вид спорта	Мужчины	Женщины
1.	Армспорт	√	√
2.	Баскетбол	√	√
3.	Волейбол	√	√
4.	Дартс	√	√
5.	Мас-рестлинг	√	√
6.	Мини-футбол	√	√
7.	Настольный теннис	√	√
8.	Плавание	√	√
9.	Спортивное ориентирование	√	√
10.	Стритбол	√	√

#### **1. Плавание**

Соревнования проводятся в соответствии с правилами FINA. Соревнования проводятся на дистанциях: **вольный стиль (кроль) 50 м, кроль на спине 50 м, брасс 50 м.** для мужчин и женщин отдельно. Каждый участник имеет право выступать в **двух** видах программы. Соревнования проводятся без предварительных заплывов.

На первом этапе количество участников не ограничено. Проводится личное первенство.

Во втором этапе принимают участие победители первого этапа: 2 мужчины и 2 женщины.

К соревнованиям **не допускаются** члены сборной команды по плаванию ДВФУ.

Предварительные соревнования проводятся на занятиях физической культуры в бассейне корпуса S.

**Финальные соревнования**, в которых примут участие студенты, показавшие лучшие результаты в своей Школе, проводятся **26 мая в 10.00.**

#### **V. Определение победителей**

Общекомандный подсчет очков проводится среди мужчин и женщин отдельно. Общекомандное место определяется по наименьшей сумме очко-мест набранных участниками спартакиады. В случае участия команды в меньшем количестве видов ей начисляется 10 очков за каждый недостающий вид. При равенстве очков у двух и более команд, преимущество определяется по наибольшему количеству, соответственно – 1-х мест, 2-х мест, 3-х мест в отдельных видах программы. В случае равенства этого показателя, преимущество получает команда, обеспечивающая участие команд в наибольшем количестве видов программы.

#### **VI. Награждение**

Команда, занявшая 1-ое общекомандное место награждается переходящим кубком и дипломом, занявшая 2-е и 3-е, общекомандные места среди мужских и женских команд награждаются дипломами и памятным призами.

Мужские и женские команды, в каждом отдельном виде спорта за 1-ое, 2-ое, 3-е места награждаются дипломами и памятным призами, участники команд за 1,2,3 места награждаются грамотами.

Утверждено четыре специальных приза («За волю к победе», «Лучшему спортсмену-студенту Спартакиады», «Лучшему спортсмену-сотруднику Спартакиады», «Лучшей команде Спартакиады»).

#### **Форма отчета: Протокол проведения соревнований**

### **Организация и проведение водных праздников.**

Цель: Организовать и провести праздник на воде.

Теоретическая часть: Праздник целесообразно проводить в мелком бассейне, при условии, что все участники владеют плавательным навыком. Для победителей желательно предусмотреть награды: грамоты, призы и т.п. После соревнования по плаванию можно провести между группами спортивные и подвижные игры на воде, эстафеты, аттракционы.

Пример сценария:

#### **Сценарий праздника в бассейне ДЕНЬ НЕПТУНА**

Звучит музыка. Дети в красочных костюмах заходят в бассейн, рассаживаются.

Входит ведущая.

**Ведущая:** — Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые взрослые! У нас сегодня необычный праздник. Сегодня мы празднуем День Нептуна. А вы знаете, кто такой Нептун? Это царь морей и океанов. А так как наш бассейн — это наше маленькое море, то царь Нептун иногда заглядывает сюда, чтобы проверить, все ли в порядке в его владениях. Сегодня в честь праздника он нас навестит.

- Жил царь морской на дне морском,  
Без дела не скучал:  
Корону чистил он песком,  
Да корабли качал.  
Во всех морях наперечет  
Знал тысячи дорог,  
Какой корабль куда плывет,  
Какая речка, где течет,  
Какая рыба, где живет.  
Звучит шум моря.

- Ветер по морю гуляет  
И кораблик подгоняет.  
Он бежит себе в волнах  
На раздутых парусах  
И ведет корабль к нам  
Нептуна — царя Морям!  
Входит Нептун.

- Царь Морской Нептун явился  
И к гостям он обратился.

**Нептун:** - Здравствуйте, дети! Здравствуйте, взрослые!

- Гордых я морей властитель,  
Рыб, дельфинов повелитель.  
Мой дворец на дне морском  
Весь усыпан янтарем.

**Ведущая:** - Ваше Величество, владыка морей, океанов, рек и озер. Мы очень благодарны тебе за то, что ты посетил наш садик. Разреши начать праздник?

**Нептун:** - Разрешаю!

Расскажите, как живете?  
Дайте мне скорей ответ –  
Вы лентяйничали?

**Дети:** - Нет!

**Нептун:**

- А со спортом вы дружили?  
На гимнастику ходили  
И на плаванье сюда?  
Отвечайте, дети!

**Дети:** - Да!

Дети поют песню «Плавай с нами вместе ...».

**Нептун:**

- Ну тогда мое желанье –  
Праздник я хочу большой,  
Отдохнуть хочу душой.

**Ведущая:** — Ребята, давайте покажем Нептуну, что мы для него приготовили. О, Нептун! Посмотри, как нарядны сегодня дети! Это они специально надели самое лучшее, что есть у них из одежды, дабы понравиться тебе.

Проводится показ мод перед Нептуном. Как по подиуму, проходят участники праздника в костюмах водных обитателей.

**Ведущая:** - Нептун, тебе понравились костюмы?

**Нептун:** - Да!

**Ведущая:** - Еще дети приготовили для тебя стихи.

Дети читают стихотворения.

«Песня русалок»



Лишь в полночь затихнут и долы, и воды,  
Окрасится берег сияньем звезды,  
Бесшумным и плавным большим хороводом  
Выходим мы все поиграть из воды.  
То волосы гребнем расчешем жемчужным,  
То травы в качели большие соъем,  
То песню напевную тихо и дружно  
О царстве подводном волшебном споем.  
Там рыбы поводят чуть-чуть плавниками,  
Там груды ракушек мерцают на дне,  
Там раки с огромными злыми глазами  
Жилища свои сторожат в глубине.  
Венки мы из лилий и тины сплетаем  
Под цветом луны и под музыку вод,  
А путников редких мы смехом встречаем  
И маним в русалочий свой хоровод.  
Но только проснутся веселые птицы  
И станет ясней небосвод голубой,  
Спешим мы скорей на дно опуститься,  
И путников мы увлекаем с собой.

«Лягушки поют»

Поют лягушки хором.  
Какой прекрасный хор!  
Вот есть же хор, в котором  
Не нужен дирижер!  
Как славно! Все запело –  
Все реки, все пруды...  
Не скажешь, что капелла  
Набрала в рот воды.

«Ракушки»

На дно морское я нырну,  
Бултых!  
И прямо — в глубину.  
Как розовые ушки,  
Торчат в песке ракушки.  
Я весь бы день на дно нырял  
И там ракушки собирал.  
Когда приеду я домой  
И буду дома жить зимой,  
Достану я из кружки  
Волшебные ракушки.  
Всех приглашу я в гости к нам  
И каждому ракушку дам.  
Чтобы в ушах у нас с тобой  
Зимой гудел морской прибой!

**Нептун:** — Молодцы! Я вижу, что вы здесь зря время не тратите. За это я вас отблагодарю — мои дочери русалки покажут вам свое искусство. Позовите моих дочерей. Шум, свист, выбегают пираты.

Орут песню:

- А нам все равно,  
А нам все равно,

Не боимся мы  
Деда Нептуна!  
Кричат. Танцуют.

**Нептун:**

- Ну, а это что такое?  
Кто нарушил мой покой?  
Кто здесь громко так запел?  
Кто пробрался в мой удел?

**Пираты:**

- Мы пираты удалые,  
Братцы все мы здесь родные.  
Разнесем все в пух и прах,  
Будет праздник ваш ба-бах!

**Нептун:**

- Нет уж, братцы, погодите  
И так сильно не шумите,  
А не то трезубец мой  
Окунет вас с головой.

**Пираты:**

- Что ты, старый, мы не шутим,  
Безобразничать не будем.  
Опусти трезубец свой  
Мы боимся. Ой-ой-ой.

**Ведущая:** — О, Нептун! Русалочек похитили.

**Нептун:** — Пираты, это ваших рук дел? Вы спрятали моих дочерей? Ох, надоели же вы мне. Замрите!

Пираты замирают.

**Нептун:** - Ребята, что будем с ними делать?

**Ведущая:** - Нептун, надо их расколдовать. Пусть вернут русалочек!

**Нептун:** — Хорошо, пираты, расколдую вас, но вы должны будете вернуть мне дочерей и пообещать, что больше не будете проказничать.

**Пираты:** - Угу.

Нептун расколдовывает пиратов. Пираты приводят русалочек. Русалочки садятся возле Нептуна, поют песню.

**Пираты:** — О, владыка морей и океанов! Мы отныне признаем твою силу и готовы подчиняться всем законам твоего царства! И позволь нам остаться на вашем празднике?!

**Нептун:**

- Ладно, братцы, оставайтесь!  
Только впредь не задавайтесь.  
Коль не будете шуметь,  
Праздник дам вам посмотреть.

Пираты усаживаются.

Выступление детей в воде.

**Ведущая:** - Царь Нептун, дети для тебя старались, тебе понравилось?

**Нептун:** - Да! А теперь мои русалочки покажут свое искусство.

Танец русалочек «Русалочки с лилиями».

**Нептун:** - Я еще приготовил для вас подарки. Ой, куда я их подевал. А, я старый забыл их в своем подводном царстве. Что же делать?

**Русалочка:** — Я знаю, что делать! Надо позвать дядюшку Водяного, он и принесет подарки.

**Нептун:** - Ну что ж, ребята, давайте его позовем.

**Дети:** — Водяной! Водяной! Водяной!

Звучит музыка, входит Водяной, поет песню:

- Я Водяной, я Водяной,  
Я Водяной, я Водяной,  
Никто не водится со мной.  
Все мои подружки – пиявки и лягушки.  
Фу, какая гадость...  
А ну его в болото!

Живу я как поганка,  
А мне летать, а мне летать охота!

**Водяной:** — Здравствуй, Царь Нептун! Здравствуйте, мои племянницы русалочки! Здравствуйте, ребята! У вас, наверное, какой-то праздник? Я слышал, как вы меня звали. Спасибо, что вы меня вспомнили. Я принес вам подарки. Со мной никто не хочет дружить, кроме пиявок да лягушек.

Водяной плачет.

**Нептун:** — Да ты не плачь. Если ты всегда будешь добрым, ребята будут с тобой дружить. Правда, ребята?

**Дети:** - Да!

**Нептун:** — Ребята, даже знают стихотворение про тебя. Хочешь послушать?

**Водяной:** - Да!

Дети читают стихотворение про Водяного.

Водяной отдает подарки Нептуну. Нептун раздает подарки детям.

Читает указ:

- Я, Всемогущий царь морей и океанов, повелеваю:

Всем ребятам закаляться,

Не болеть и не хворать,

Бегать, плавать и нырять!

- Всегда на лицах пусть цветут улыбки!

Кто не улыбается — к воде не допускается!

**Нептун:**

- Вот приходит час прощаний

Не люблю я расставаний,

Но пора в пучину мне,

Заждались меня на дне.

Этот праздник не забуду,

Если только жив я буду,

Садик ваш я навещу,

В Алакуртти погошу!

До свидания, ребята! До свидания, гости!

Звучит музыка, Нептун с Водяным и русалочками уходит.

Форма отчета: Предоставить регламент проведения мероприятия и фото отчет.

**Критерии оценки составления творческого задания (составление сценария мероприятия на воде, составление положения о судействе соревнований), выполняемого на практическом занятии**

### **Пример составления творческого задания.**

✓ 100-86 баллов выставляется, если студент/группа выразили своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировали его, точно определив ее содержание и составляющие. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Продемонстрировано знание и владение навыком самостоятельной исследовательской работы по теме исследования; методами и приемами анализа международно-политической практики. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет

✓ 85-76 - баллов - работа студента/группы характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет.

✓ 75-61 балл – проведен достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимание базовых основ и теоретического обоснования выбранной темы. Привлечены основные источники по рассматриваемой теме. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы

✓ 60-50 баллов - если работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Допущено три или более трех ошибок смыслового содержания раскрываемой проблемы

### **Промежуточная аттестация студентов.**

Промежуточная аттестация студентов по дисциплине **«Теория и методика обучения базовым видам спорта (плавание)»** проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

По вышеуказанной дисциплине предусмотрена промежуточная аттестация в виде **экзамена**.

Экзамен предусмотрен по дисциплине в устной форме, с использованием устного опроса в форме ответов на вопросы экзаменационных билетов.

### **ВОПРОСЫ К ЭКЗАМЕНУ**

1. Что такое плавание (определение). Чем отличаются спортивные способы плавания (назвать их) от прикладных?
2. Требования к выбору места купания в открытых водоемах.
3. Обучение плаванию в СШ, ПТУ, ВУЗах. Обучение плаванию в ДЮСШ по плаванию.
4. Оказание первой медицинской помощи.
5. Какие спортивные способы плавания Вы знаете (описать их) и соревновательные дистанции согласно правилам соревнования ФИНА.
6. Состав главной судейской коллегии в соответствии с рангом соревнований.
7. Основные принципы обучения плаванию.
8. Обязанности преподавателя, инструктора по плаванию.
9. Методы обучения плаванию (словесный, наглядный, практический).
10. Основная документация соревнований по плаванию.
11. Практический метод обучения плаванию (этапы обучения).
12. Главный судья соревнований. Рефери соревнований.
13. Средства обучения и тренировки (определить группы физических упражнений).
14. Судьи при участниках. Стартовый протокол.
15. ОРУ, специальные и имитационные упражнения на суше. Задачи.
16. Правила безопасности и поведения на воде.
17. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Задачи.
18. Секретарь соревнований. Секретариат.
19. Учебные прыжки в воду. Задачи.

20. Спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение от захватов, транспортировка тонущего).

21. Игры и развлечения на воде. Классификация игр по группам.  
Задачи.

22. Стартер. Помощник стартера.

23. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в них. Последовательность обучения технике спортивного способа плавания.

24. Характер соревнований по плаванию. Положение о соревнованиях.

25. Порядок изучения элементов техники спортивного способа плавания. Порядок объединения разученных элементов в целый способ плавания.

26. Судьи на поворотах.

27. Комплектование учебных групп на этапе начального обучения плаванию (типовые характеристики контингента занимающихся).

28. Судьи на финише.

29. Урок плавания.

30. Судьи-секундометристы.

31. Обучение плаванию детей. Чем отличается от обучения плаванию взрослых.

32. Что такое стартовый протокол и как он составляется.

33. Обучение плаванию взрослых. Прикладное плавание.

34. Судьи по технике плавания.

35. Классификация плавательных бассейнов.

36. Судья-информатор.

**Критерии выставления оценки студенту на экзамене  
по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта  
(плавание)»:**

<b>Баллы</b> (рейтингов ой оценки)	<b>Оценка</b> <b>экзамена</b> (стандартная)	<b>Требования к сформированным компетенциям</b> <i>Дописать оценку в соответствии с компетенциями. Привязать к дисциплине</i>
100-86	<i>«отлично»</i>	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, знания, умения и навыки всех компетенций дисциплины (ОК-6,10, ОПК-6,7) исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение.
85-56	<i>«хорошо»</i>	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
55 ...	<i>«удовлетворительно»</i>	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.
	<i>«неудовлетворительно»</i>	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

### Перечень оценочных средств (ОС)

<b>№</b> <b>п/п</b>	<b>Код</b> <b>ОС</b>	<b>Наименование</b> <b>оценочного</b> <b>средства</b> <b>а</b>	<b>Краткая характеристика</b> <b>оценочного средства</b>	<b>Представление</b> <b>оценочного</b> <b>средства</b> <b>в фонде</b>

<b>Устный опрос</b>				
1	УО-1	Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
2	УО-3	Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы	Темы докладов, сообщений
<b>Письменные работы</b>				
1	ПР-1	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
2	ПР-7	Конспект	Продукт самостоятельной работы обучающегося, отражающий основные идеи заслушанной лекции, сообщения и т.д.	Темы/разделы дисциплины
3	ПР-13	Творческое задание	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	Темы групповых и/или индивидуальных творческих заданий