



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

ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ

«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель ОП

М.В. Бондаренко

«24» февраля 2016 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий кафедрой

теории, методики и практики физической культуры и спорта

В.И. Гончаров

«24» февраля 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Плавание

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль «Физическая культура»

Форма подготовки заочная

курс 2 семестр 3

лекции 8 час.

практические занятия 8 час.

лабораторные работы не предусмотрены

в том числе с использованием МАО лек. 2 /пр. 4 /лаб. 0 час.

в том числе в электронной форме лек. не предусмотрены

всего часов аудиторной нагрузки 16 час.

в том числе с использованием МАО 6 час.

самостоятельная работа 124 час.

в том числе на подготовку к экзамену не предусмотрен

контрольные работы (1)

курсовая работа / курсовой проект не предусмотрен

зачет не предусмотрен

экзамен 3 семестр

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 04.12.2015 г. № 1426.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории, методики и практики физической культуры и спорта, протокол № 6 от «24» февраля 2016 г.

Заведующий кафедрой: д-р псих. наук

В.И. Гончаров

Составитель (ли): к.п.н., доцент

Б.Г. Маньшин

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от «18» мая 2016 г. № 11

Заведующий кафедрой  В.И. Гончаров
(подпись) (И.О. Фамилия)

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от «_____» _____ 20 г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

АННОТАЦИЯ

Рабочая программа учебной дисциплины «Плавание» разработана для 3 курса по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование», по профилю: «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению. Дисциплина входит в вариативную часть блока 1 «Дисциплины (модули)» и является обязательной дисциплиной.

Трудоемкость дисциплины составляет 144 часа (4 зачетных единицы), в том числе 10 часа аудиторной работы (лекции 2, лабораторные 8), 125 часов СРС, в том числе, 9 часов на подготовку к зачетам и экзаменам. Дисциплина реализуется в 2 семестре и предусматривает экзамен.

Содержание курса: Исторический обзор развития плавания. Понятие о технике плавания. Техника спортивных способов плавания. Основные факторы, определяющие технику плавания. Свойства воды. Статическое плавание, динамическое плавание. Классификация плавания (массовое, спортивное, прикладное, нормативное, оздоровительное, лечебное, игры на воде). Основы обучения и тренировки плаванию. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс (определение, задачи содержание, структура, принципы, требования). Последовательность обучения (ознакомление с движением, опробование и изучение, совершенствование навыка). Влияние анатомического строения тела человека на технику плавания. Влияние физиологических функций организма человека на технику плавания. Основные средства обучения плаванию. Методы обучения плаванию (наглядные, словесные, практические).

Дисциплина «Плавание» логически и содержательно связана с такими курсами, как «Анатомия», «Физиология», «Теория и методика физического воспитания», «Педагогика», «Спортивное совершенствование», «Биомеханика», «Функциональная диагностика» и др.

Цель курса дисциплины «Плавание» является формирование у студентов теоретических знаний и практических навыков и целостного

представления о профессиональной деятельности бакалавра в сфере физической культуры и спорта;

Основные задачи курса:

1. Обогащение студентов теоретическими знаниями в области ТМФВС и методике преподавания плавания;

2. Раскрыть технологию труда преподавателя физической культуры и тренера по виду спорта;

3. Сформировать у студентов – будущих преподавателей физической культуры и спорта основы техники видов плавания, обеспечить достаточный уровень спортивной подготовленности;

4. Приобретение студентами опыта самостоятельного проведения уроков в общеобразовательной школе, учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ, спортивно-массовых мероприятий, соревнований в физкультурных организациях, по месту жительства, в местах отдыха.

Для успешного изучения дисциплины «Плавание» у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- готовность поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной деятельности (ОК-8);

- способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2);

- готовность к профессиональной деятельности в соответствии с нормативными правовыми актами в сфере образования (ОПК-4);

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируются следующие профессиональные компетенции

Код и формулировка компетенций	Этапы формирования компетенций	
ПК-1 - готовностью реализовывать	Знает	основные разделы программы по плаванию в соответствии с требованиями образовательных стандартов бакалавров;

образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов;	Умеет	использует знания в процессе решения задач по учебному предмету плавание в соответствии с требованиями образовательных стандартов;
	Владеет	способами применения знаний для решения практических задач и реализации образовательной программы по плаванию
ПК-2 - способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики;	Знает	современные методы и технологии, дидактические закономерности в обучения и диагностики;
	Умеет	планировать и использовать современные методы и технологии в проведении занятий с детьми школьного возраста, взрослыми людьми
	Владеет	современными методами, средствами и навыками технологии обучения основных направлений спортивного совершенствования и их диагностики;
ПК-7 - способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности.	Знает	знание формы сотрудничества ребёнка и взрослыми; современных методик и инновационных технологий организации учебного сотрудничества учащихся, поддержки их активности и инициативности, самостоятельности, развития их творческих способностей
	Умеет	умение организовать сотрудничество учащихся, поддерживать их активность и инициативность, самостоятельность, развивать их творческие способности;
	Владеет	владение способностью применять современные методики и инновационные технологии организации сотрудничества учащихся, поддержки их активности и инициативности, самостоятельности, развития их творческих способностей;

Для формирования вышеуказанных компетенций в рамках дисциплины «Плавание» применяются следующие методы активного/интерактивного обучения: семинар – дискуссия; «круглый стол»; деловая игра, лекция-дискуссия; проблемная лекция и др.

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

МОДУЛЬ 1. ОБЩИЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ДИСЦИПЛИНЫ «ПЛАВАНИЕ»

Раздел 1. Аспекты изучения плавания как учебной, спортивной и педагогической дисциплины (2 час).

Тема 1. Научно - теоретические основы плавания (1 час).

Плавание - жизненно важный навык. Врожденный плавательный рефлекс. Плавание как двигательное действие. Оздоровительное значение плавания. Прикладное значение плавания. Лечебное значение плавания. Спортивное значение плавания. Плавание как средство физического воспитания и спортивной тренировки. Плавание как учебная дисциплина. Плавание как методическая дисциплина. Плавание как научная дисциплина. Основные понятия и термины: оси тела, плоскости тела, направления движения, угол атаки, движитель, плавание, пловец. Особенности водной среды: плотность воды, текучесть (вязкость), инертность частиц жидкости, гидростатическое давление, теплоемкость, теплопроводность, преломление света, распространение в воде звука и т.д. Система условий для организации двигательных действий пловца: горизонтальное положение, высокое встречное сопротивление, гипогравитация, холод, подвижная опора, принципиально отличный паттерн дыхания. Особенности организма пловца: морфологические, физиологические, психологические. Статическое плавание. Действие сил на неподвижное в воде тело. Закон Архимеда. Плавуемость. Факторы, определяющие плавуемость. Виды плавуемости: горизонтальная, вертикальная. Влияние плавуемости на технику плавания. Динамическое плавание. Внутренние и внешние силы, действующие на движущееся тело пловца, их взаимодействие (анализ), правило «параллелограмма»: «вертикальная» и «горизонтальная» составляющие. Силы сопротивления. Сопротивление трения. Сопротивление волнообразования. Сопротивление вихреобразования. Активное сопротивление. Пассивное сопротивление. Механизм создания отрицательного градиента давления на поверхности тела пловца в каждой его

отдельной точке. Параметры, определяющие сопротивление: скорость движения тела, плотность воды, коэффициент обтекаемости. Методы оценки сопротивления. Обтекаемость юных пловцов. Функциональное состояние кожи. Электрокожная чувствительность (ЭКЧ). Зависимость сопротивления от антропометрических данных. Наиболее информативные антропометрические характеристики. Движущие силы в плавании. Подъемная сила, механизм ее создания. Основные характеристики рабочих движений в плавании: кривая траектория, рабочее движение - с ускорением, относительная продолжительность контакта с опорой, оптимальное положение движителя во встречном потоке.

Тема 2. Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов (1 час).

Методика обучения. Структура спортивной техники плавания. Кинематические характеристики. Динамические характеристики. Эффективность техники. Экономичность техники. Скорость, темп, шаг, внутри цикловая скорость, пульс, пульс на единицу темпа, пульс на единицу пути, пульс на единицу шага - основные характеристики техники плавания, их взаимосвязь и наиболее эффективные сочетания. Положение тела и головы. Угол атаки туловища. Механизмы, обеспечивающие положение тела (плавучесть, положение головы, движения ногами, скорость плавания и др.). Движения ногами: функции, общая характеристика, отличие попеременных от одновременных движений, с точки зрения эффективности техники. Движущие силы от движений ногами. Движения руками: функции, общая характеристика. Гребок. Дыхание: техника, проблемы дыхания в спортивном плавании, дыхание как двигательный акт дыхательной мускулатуры. Общая согласованность движений. Пути сохранения механической энергии в движениях пловца. Закономерности согласованности движений. Фазовый характер движений. Цикличность движений. Модельные характеристики. Старты: значение, виды, варианты, характеристика техники. Повороты: значение, виды, варианты, характеристика техники. Правила соревнований.

Краткий анализ соревновательной деятельности пловца. Соревновательная деятельность в плавании. Судейство соревнований, оформление документации Анализ соревнований. Судейство соревнований в вузе, школе. Этапность в обучении двигательным действиям в плавании: этап первоначального разучивания, этап углубленного разучивания, этап совершенствования - задачи каждого этапа, основное содержание, особенности. Задачи начального этапа обучения. Продолжительность начального этапа обучения. Основные средства для решения задач: 1) всевозможные перемещения; 2) погружения; 3) всплывания и лежания; 4) упражнения на плавучесть; 5) скольжения; 6) упражнения на дыхание; 7) спады в воду и прыжки; 8) опорные упражнения. Игры и развлечения на воде. Вспомогательные средства, используемые на начальном этапе обучения. Организационные основы начального обучения. Методика обучения. Двигательные действия в плавании как предмет обучения. Двигательные умения и навыки как результат обучения, закономерности их формирования. Основные средства обучения плаванию: обще развивающие упражнения, подготовительные упражнения, специальные упражнения, игры, развлечения - на суше и в воде. Технические средства обучения. Методы обучения: словесные, наглядные, практические. Формы обучения: индивидуальная, групповая, групповая с индивидуальным подходом. Системы обучения спортивным способам плавания: последовательная, параллельная, параллельно-последовательная. Целостно-раздельный метод обучения способам плавания. Совершенствование двигательных действий. Особенности воспитания физических качеств средствами плавания: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия (8 час.)

Занятие 1. Тема « Начальное обучение плаванию» (2 час.).

Цель: Обучение подготовительным упражнениям с водой.

Задачи: Упражнения для обучения техники плавания: а) на суше; б) старты и повороты в спортивном плавании. Демонстрация. Техника выполнения. Практическое разучивание: стартовый прыжок с тумбочки, старт из воды. Открытый и закрытый типы поворотов. Упражнения, используемые для обучения техники выполнения стартов и поворотов.

Ответить на вопросы: Анализ техники старта с тумбочки. Анализ техники старта из воды. Анализ техники поворота вращением. Анализ техники поворота «маятником». Задачи начального обучения плаванию. Основные группы упражнений начального этапа обучения. Продолжительность начального этапа обучения. Значение старта. Значение поворотов в спортивном плавании. Преимущество спортивной техники.

Занятие 2. Тема «Спортивное плавание» (2 час.).

Цель: Обучение технике спортивного плавания способом кроль на груди.

Задачи: Обучение технике движений ногами.

Ответить на вопросы: Рациональная техника плавания. Основные характеристики рабочего движения в плавании. Движения ногами, их значение. Движения руками (гребок), его значение, основные характеристики. Потенциальные возможности различных звеньев руки как движителя пловца. Оптимальное положение движителя во время рабочего движения. Фазы цикла движений рук. Проблемы дыхания в плавании. Общая согласованность движений, ее значение для плавания. Пути сохранения механической энергии в движениях пловца.

Занятие 3. Тема «Спортивное плавание» (2 час.).

Цель: Обучение технике спортивного плавания способом кроль на спине.

Задачи: 1. Повторить ранее пройденный материал. 2. Обучение технике движений ногами кролем на спине на суше и в воде.

Ответить на вопросы: Этапы обучения навыку плавания. Схема изучения спортивных способов плавания. Схема изучения техники плавания кролем на спине, целостно-раздельный метод.

Занятие 4. «Спортивное плавание» (2 час.).

Цель: Обучение технике спортивного плавания способом брасс.

Задачи: Закрепить ранее изученный материал. Закрепить технику движений руками. Закрепить технику движений рук в согласовании с дыханием.

Ответить на вопросы: Формы проведения занятий по плаванию. Рациональная техника плавания способом брасс. Основные характеристики рабочего движения в плавании способом брасс. Движения ногами, их значение. Движения руками (гребок), его значение, основные характеристики. Потенциальные возможности различных звеньев руки как движителя пловца. Оптимальное положение движителя во время рабочего движения. Фазы цикла движений рук. Проблемы дыхания в плавании. Общая согласованность движений, ее значение для плавания. Пути сохранения механической энергии в движениях пловца.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Плавание» представлено в **Приложении 1** и включает в себя:

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы выполнения по каждому заданию;
- характеристика заданий для самостоятельной работы обучающихся и методы рекомендаций по их выполнению;
- требования к их предъявлению и оформлению результатов самостоятельной работы;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые модули/разделы/темы дисциплины	Код и этапы формирования компетенции		Оценочные средства	
				Текущий контроль	Промежуточный контроль
1.	Исторический обзор развития плавания	ПК-1	Знает - плавание в различные исторические периоды развития общества; – развитие спортивного и массового плавания в России и олимпийские рекорды; современные методики и технологии организации образовательной деятельности	собеседование (УО-1), коллоквиум (УО-2), сообщение/доклад (УО-3)	№ вопроса на экзамен 1; 2; 4; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 17;
			Умеет – проектировать образовательный процесс с использованием современных технологий, соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности;	лабораторная работа (ПР-6)	№ вопроса на экзамен 32; ПР-2
			Владеет – навыками рефлексии, самооценки, самоконтроля; – различными способами вербальной и невербальной коммуникации;	лабораторная работа (ПР-6)	№ вопроса на экзамен 38;
2.	Научно - теоретические основы плавания	ПК-2	Знает - гидродинамические основы плавания; закон Архимеда; факторы, определяющие плавучесть; влияние плавучести на технику плавания.	собеседование (УО-1), коллоквиум (УО-2), сообщение/доклад (УО-3)	№ вопроса на экзамен 18; 19; 21; 22; 23; 25; 27; 28;
			Умеет – использовать особенности плавучести организма пловца: морфологические, физиологические, влияющие на технику пловца	лабораторная работа (ПР-6) на оценку способом «кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй»	№ вопроса на экзамен 24; 29; 30; 31; ПР-2
			Владеет – средствами, методами и навыками для обучения основных характеристик	лабораторная работа (ПР-6)	№ вопроса на экзамен 33;

			рабочих движений в плавании;		36;
3.	Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов	ПК-2	Знает – структуру спортивной техники плавания кролем на груди, кролем на спине, брасс, баттерфляй; современные методы и технологии обучения и диагностики;	собеседование (УО-1), коллоквиум (УО-2), сообщение/доклад (УО-3)	№ вопроса на экзамен 5; 6; 7; 8; 9; 10; 20;
			Умеет – выполнять двигательные действия техники (рук, ног, дыхания) в стилях: брасс, кроль на груди и спине, баттерфляй; старт с тумбочки и различные виды поворотов; - использовать современные методы и технологии в проведении занятий с детьми школьного возраста; - определять причину ошибок в процессе обучения двигательным действиям и развития физических качеств, находить способы их устранения;	проплывание на оценку способом «кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй» в полной координации (ПР-6)	№ вопроса на экзамен 34; 35; 39; 40; 37; 41; 42; 43; 44;
			Владеет - навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в технологии обучения различных стилей плавания;	лабораторная работа (ПР-6) способом «кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй»	ПР-2

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.

V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основной список литературы: (печатные и электронные издания)

1. 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.

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

2. Лафлин Т., Как рыба в воде. Эффективные техники плавания, доступные каждому / Т. Лафтин – Изд., Манн, Иванов и Фербер, 2012. – 232 с. Режим доступа: <http://vinnicalib.ru/mistika/lib-4317>

3. Платонова В.Н., Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 2 / В.Н. Платонов, перевод с англ. И. Андреева. - Изд., Советский Спорт, 2012.-544 с. Режим доступа: <http://domxdo.ru/resemble/sportivnoe-plavanie-put-k-uspekhukniga-2-skachat.html>

Дополнительная литература:

(печатные и электронные издания)

1. Карпенко Е., Плавание. Игровой метод обучения / Е. Карпенко, Т. Коротнова и др. – Изд. Терра-Спорт, 2009. – 48 с. Режим доступа: <http://meleuz.football.com/yumor/lost-3409.html>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

«Интернет»

1. Плавание способом дельфин

http://plavaem.info/tehnika_plavaniya_butterfly.php

Ссылки <http://sport-swim.narod.ru/>

<http://swimming.hut.ru/>

<http://ppt-online.org/22957> - техника плавания (презентация)

<http://ppt-online.org/109999> - техника плавания (презентация)

2. Обучение прикладному плаванию

https://eknigi.org/hobbi_i_remesla/111174-obuchenie-prikladnomu-plavaniyu.html

Перечень информационных технологий и программного обеспечения

Информационные технологии:

- АБИС «Руслан Нео». Договор №05/2018-ТО рег№29455 от 16.06. 2018 г.
Акт № 26 приемки-сдачи от 26.11.2018 г.

- Интернет.

Договор на предоставление услуг Интернет:

Абонентский договор №243087 от 1.01.2018

оказания услуг связи.

Программное обеспечение:

Лицензии на ПО:

- 1) Windows-10
- 2) Windows server 2008
- 3) Windows server 2012
- 4) Windows server 2016
- 5) MS Office 2010
- 6) MS Office 2013

Для всего указанного списка ПО одна лицензия (подписка).

Microsoft номер лицензии Standard Enrollment 62820593.

Дата окончания 2020-06-30.

Торговый посредник: JSC "Softline Trade"

Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18.

Федеральные порталы:

Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки:

<http://www.obrnadzor.gov.ru/ru/>

Федеральный портал «Российское образование»: <http://www.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:

<http://fcior.edu.ru/>

Федеральный образовательный портал - Экономика, Социология,

Менеджмент: <http://ecsocman.hse.ru/docs/16000225/>

"Единое окно доступа к образовательным ресурсам":

<http://window.edu.ru/>

Русскоязычные базы данных и ЭБС:

Электронно-библиотечная система Издательства
"Лань"(<https://e.lanbook.com/>);

Электронная библиотека "Консультант
студента"(<http://www.studentlibrary.ru/>);

Электронно-библиотечная система Znanium.com
(<https://new.znaniy.com/>);

Электронно-библиотечная система IPR BOOKS
(<http://www.iprbookshop.ru/>);

Электронно-библиотечная система "BOOK.ru"(<https://www.book.ru/>),

Электронная библиотека "ЮРАЙТ" (<https://urait.ru/>);

Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
(<https://www.elibrary.ru/>)

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические рекомендации по работе с литературой

Важной составляющей самостоятельной внеаудиторной подготовки является работа с литературой ко всем занятий: семинарским, практическим, при подготовке к зачетам, экзаменам, тестированию, участию в научных конференциях.

Умение работать с литературой означает научиться осмысленно, пользоваться источниками.

Существует несколько методов работы с литературой.

Один из них - самый известный - метод повторения: прочитанный текст можно заучить наизусть. Простое повторение воздействует на память механически и поверхностно. Полученные таким путем сведения легко забываются.

Наиболее эффективный метод - метод кодирования: прочитанный текст нужно подвергнуть большей, чем простое заучивание, обработке. Чтобы основательно обработать информацию и закодировать ее для хранения,

важно провести целый ряд мыслительных операций: прокомментировать новые данные; оценить их значение; поставить вопросы; сопоставить полученные сведения с ранее известными.

Для улучшения обработки информации очень важно устанавливать осмысленные связи, структурировать новые сведения.

Изучение научной учебной и иной литературы требует ведения рабочих записей.

Форма записей может быть весьма разнообразной: простой или развернутый план, тезисы, цитаты, конспект.

План - первооснова, каркас какой-либо письменной работы, определяющие последовательность изложения материала.

План является наиболее краткой и потому самой доступной и распространенной формой записей содержания исходного источника информации. По существу, это перечень основных вопросов, рассматриваемых в источнике. План может быть простым и развернутым. Их отличие состоит в степени детализации содержания и, соответственно, в объеме.

Преимущество плана состоит в следующем.

Во-первых, план позволяет наилучшим образом уяснить логику мысли автора, упрощает понимание главных моментов произведения.

Во-вторых, план позволяет быстро и глубоко проникнуть в сущность построения произведения и, следовательно, гораздо легче ориентироваться в его содержании.

В-третьих, план позволяет – при последующем возвращении к нему – быстрее обычного вспомнить прочитанное.

В-четвертых, с помощью плана гораздо удобнее отыскивать в источнике нужные места, факты, цитаты и т.д.

Выписки - небольшие фрагменты текста (неполные и полные предложения, отделы абзацы, а также дословные и близкие к дословным

записи об излагаемых в нем фактах), содержащие в себе квинтэссенцию содержания прочитанного.

Выписки представляют собой более сложную форму записи содержания исходного источника информации. По сути, выписки – не что иное, как цитаты, заимствованные из текста. Выписки позволяют в концентрированной форме и с максимальной точностью воспроизвести в произвольном (чаще последовательном) порядке наиболее важные мысли автора, статистические и даталогические сведения. В отдельных случаях – когда это оправдано с точки зрения продолжения работы над текстом – вполне допустимо заменять цитирование изложением, близким дословному.

Тезисы – сжатое изложение содержания изученного материала в утвердительной (реже опровергающей) форме.

Отличие тезисов от обычных выписок состоит в следующем. Во-первых, тезисам присуща значительно более высокая степень концентрации материала. Во-вторых, в тезисах отмечается преобладание выводов над общими рассуждениями. В-третьих, чаще всего тезисы записываются близко к оригинальному тексту, т.е. без использования прямого цитирования.

Аннотация – краткое изложение основного содержания исходного источника информации, дающее о нем обобщенное представление.

К написанию аннотаций прибегают в тех случаях, когда подлинная ценность и пригодность исходного источника информации исполнителю письменной работы окончательно неясна, но в то же время о нем необходимо оставить краткую запись с обобщающей характеристикой. Для указанной цели и используется аннотация.

Резюме – краткая оценка изученного содержания исходного источника информации, полученная, прежде всего, на основе содержащихся в нем выводов. Резюме весьма сходно по своей сути с аннотацией. Однако, в отличие от последней, текст резюме концентрирует в себе данные не из основного содержания исходного источника информации, а из его заключительной части, прежде всего, выводов. Но, как и в случае с

аннотацией, резюме излагается своими словами – выдержки из оригинального текста в нем практически не встречаются.

Конспект – сложная запись содержания исходного текста, включающая в себя заимствования (цитаты) наиболее примечательных мест в сочетании с планом источника, а также сжатый анализ записанного материала и выводы по нему.

Методические рекомендации по подготовке к семинарским занятиям, зачетам, экзаменам

Приступая к изучению новой учебной дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ДВФУ, получить в библиотеке рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

Помимо учебной, научной литературы студентами должны активно использоваться хрестоматии – сборники текстов, иллюстрирующих содержание учебника, а также словари, справочники. В хрестоматиях собраны материалы, которые позволяют расширить кругозор. При подготовке к семинарским занятиям, зачетам, экзаменам следует в полной мере использовать академический курс учебника, рекомендованного преподавателем. Они дают более углубленное представление о проблемах, получивших систематическое изложение в учебнике.

Работа с хрестоматией позволит студенту самостоятельно изучить документы, фрагменты источников, другие произведения, разъясняющие сущность изучаемого вопроса. Студентам рекомендуется самостоятельно выполнять доклады, индивидуальные письменные задания и упражнения, предлагаемые при подготовке к семинарским занятиям. Работа, связанная с решением этих задач и упражнений, представляет собой вид интеллектуальной практической деятельности. Она способствует выработке

умения и привычки делать что-либо правильно, а также закреплению навыков и знаний по проблеме.

Доклад – это вид самостоятельной работы студентов, заключающийся в разработке студентами темы на основе изучения литературы и развернутом публичном сообщении по данной проблеме. Отличительными признаками доклада являются: - передача в устной форме информации; - публичный характер выступления; - стилевая однородность доклада; - четкие формулировки и сотрудничество докладчика и аудитории; - умение в сжатой форме изложить ключевые положения исследуемого вопроса и сделать выводы.

В ходе самостоятельной подготовки к семинарским занятиям, особенно по гуманитарным дисциплинам, студентами может использоваться, к примеру, так называемый метод контрфактического моделирования событий, который научит их самостоятельно рассуждать о минувших, а также современных событиях, покажет мотивы принятия людьми решений, причины совершенных ошибок. Такая работа, в процессе которой студенту приходится сравнивать, сопоставлять, выявлять логические связи и отношения, применять методы анализа и синтеза, позволит успешно в дальнейшем подготовиться к зачетам, экзаменам и тестированию.

Тестирование ориентировано в целом на проверку блоков проблем, способствует систематизации изученного материала, проверке качества его усвоения. Серьезная и методически грамотно организованная работа по подготовке к семинарским занятиям, написанию письменных работ значительно облегчит подготовку к экзаменам и зачетам. Основными функциями экзамена, зачета являются: обучающая, оценочная и воспитательная.

Экзамены и зачеты позволяют выработать ответственность, трудолюбие, принципиальность. При подготовке к зачету, экзамену студент повторяет, как правило, ранее изученный материал. В этот период сыграют большую роль правильно подготовленные заранее записи и конспекты. Студенту останется

лишь повторить пройденное, учесть, что было пропущено, восполнить пробелы при подготовке к семинарам, закрепить ранее изученный материал.

VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине используется компьютер, кинопроектор, аудиовизуальные средства в виде учебно-наглядных и методических пособий ведущих специалистов по плаванию, а так же оборудование плавательные доски, пояса для обучения плаванию, приспособление для плавания "Колобашка", секундомер.



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

ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ ДФУ

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

по дисциплине «Плавание»

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль /Физическая культура/ бакалавр
Форма подготовки заочная

г. Уссурийск 2015

План график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
1.	В течение 5 семестра (1- 2 неделя)	Работа с информационными источниками	83 часов	Учет участия в обсуждениях и дискуссиях (УО-1,2)
2.	1-2 неделя	Подготовка, закрепление и практическое освоение изучаемого материала: способом «кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй»	32 час	Оценка проплывания 50 м х2 способом кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй (ПР-6)
3.	3 неделя	Подготовиться сдачи практического зачета: проплывание 100 м вольным стилем на время	10 час	Зачет за выполнение лабораторных работ (ПР-6) проплывание 100 м вольным стилем на время
		Всего 5 семестр	125часов	
		подготовка к экзамену	9 часов	УО-1
		Итого	134 часов	

Характеристика заданий для самостоятельной работы

1. Знать теоретический материал в объёме программы дисциплины.
2. Подготовить доклад или сообщение на темы возможно с презентацией:
 - история развития спортивного плавания;
 - оздоровительное значение плавания;
 - лечебное значение плавания;
 - спортивное значение плавания;
 - прикладное значение плавания;
 - источники научно-методической информации в области плавания;
 - основные характеристики рабочего движения в плавании;
 - роль плавучести для плавания. Условия горизонтального равновесия;
 - антропометрические характеристики пловца, их значение;
 - раскрыть понятие «Техника». Эффективность техники. Экономичность техники. Модельные характеристики;

- анализ старта с тумбочки. Анализ техники старта из воды;
- анализ техники поворота вращением. Анализ техники поворота «маятником»;
- задачи начального обучения плаванию. Основные группы упражнений начального этапа обучения. Продолжительность начального обучения;
- игры и развлечения на воде;
- вспомогательные средства обучения;
- влияние занятий плаванием на организм человека;
- законы развития силы. Развитие гибкости. Развитие других физических качеств средствами плавания.

3. Выполнить следующие задания, предусмотренные программой дисциплины:

- глоссарий;
- реферат на одну из предложенных тем;
- разработать план решения задачи развития физического качества (по выбору студента: физическое качество, класс).

Методические рекомендации по выполнению заданий

Рекомендации по планированию и организации времени, необходимого для изучения дисциплины.

Изучение дисциплины способствует развитию научно-педагогической и методологической компетентности студентов, умения видеть и решать проблемы в сфере физической культуры и спорта.

Студентам необходимо самостоятельно овладевать новым материалом, формировать навыки самостоятельного умственного труда, профессиональные умения, развивать самостоятельность мышления, формировать волевые черты характера, способность к самоорганизации.

При изучении дисциплины можно использовать «Золотые правила планирования времени»:

1. Формируйте рабочие блоки, в которые вы будете включать выполнение крупных или сходных по характеру заданий.

2. Придерживайтесь принципа установления приоритетов при выполнении всех видов работ (Принцип Парето).

3. Крупные задания выполняйте небольшими частями (тактика «нарезания салями»).

4. Устанавливайте для самого себя сроки выполнения дел категории «А»

5. Сознательно учитывайте в рабочих планах колебания уровня работоспособности.

Рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Студенты, работая самостоятельно с источниками, имеют возможность:

- расширить и углубить знания;
- развить умения самостоятельной работы;
- стимулировать интеллектуальную деятельность.

Рекомендации по работе с литературой.

Работа с литературой заключается в ее поиске, чтении, анализе, выделении главного, синтезе, обобщении главного и конспектировании. Степень самостоятельности студентов в поиске литературы определяется рекомендациями преподавателем источников материала: обязательная и дополнительная литература, а также самостоятельные поиски студентом необходимых источников. При конспектировании литературных источников и для осмысления информации студентам необходимо:

- отбирать существенную информацию, отделять ее от второстепенной;
- лексически перерабатывать материал;
- составлять словарь понятий по каждой теме;
- схематизировать и структурировать прочитанный материал;
- формулировать выводы по прочитанному материалу.

При организации самостоятельной работы учитывается уровень подготовки каждого студента трудности, которые могут возникнуть при ее выполнении, каждому студенту выдается индивидуальное задание – тема доклада или реферата.

Методические рекомендации для подготовки презентаций

Общие требования к презентации:

- презентация не должна быть меньше 10 слайдов;
- первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора;
- следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации; желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание;
- дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста;
- последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы.

Методические указания к составлению глоссария

(словарь-справочник учителя ФК или тренера-преподавателя)

Глоссарий охватывает все узкоспециализированные термины, встречающиеся в тексте. Глоссарий должен содержать не менее 50 терминов, они должны быть перечислены в алфавитном порядке, соблюдена нумерация. Глоссарий должен быть оформлен по принципу реферативной работы, в обязательном порядке присутствует титульный лист и нумерация страниц. Объем работы должен составлять 10-15 страниц. Тщательно проработанный глоссарий помогает избежать разночтений и улучшить в целом качество всей документации. В глоссарии включаются самые частотные термины и фразы, а также все ключевые термины с толкованием их смысла. Глоссарии могут содержать отдельные слова, фразы, аббревиатуры, слоганы и даже целые предложения.

Методические указания к выполнению реферата

Цели и задачи реферата

Реферат (от лат. *refero* — докладываю, сообщаю) представляет собой краткое изложение проблемы практического или теоретического характера с формулировкой определенных выводов по рассматриваемой теме. Избранная студентом проблема изучается и анализируется на основе одного или нескольких источников. В отличие от курсовой работы, представляющей собой комплексное исследование проблемы, реферат направлен на анализ одной или нескольких научных работ.

Целями написания реферата являются:

- развитие у студентов навыков поиска актуальных проблем современного законодательства;
- развитие навыков краткого изложения материала с выделением лишь самых существенных моментов, необходимых для раскрытия сути проблемы;
- развитие навыков анализа изученного материала и формулирования собственных выводов по выбранному вопросу в письменной форме, научным, грамотным языком.

Задачами написания реферата являются:

- научить студента максимально верно передать мнения авторов, на основе работ которых студент пишет свой реферат;
- научить студента грамотно излагать свою позицию по анализируемой в реферате проблеме;
- подготовить студента к дальнейшему участию в научно – практических конференциях, семинарах и конкурсах;
- помочь студенту определиться с интересующей его темой, дальнейшее раскрытие которой возможно осуществить при написании курсовой работы или диплома;
- уяснить для себя и изложить причины своего согласия (несогласия) с мнением того или иного автора по данной проблеме.

Основные требования к содержанию реферата

Студент должен использовать только те материалы (научные статьи, монографии, пособия), которые имеют прямое отношение к избранной им теме. Не допускаются отстраненные рассуждения, не связанные с анализируемой проблемой. Содержание реферата должно быть конкретным, исследоваться должна только одна проблема (допускается несколько, только если они взаимосвязаны). Студенту необходимо строго придерживаться логики изложения (начать с определения и анализа понятий, перейти к постановке проблемы, проанализировать пути ее решения и сделать соответствующие выводы). Реферат должен заканчиваться выводением выводов по теме.

По своей *структуре* реферат состоит из:

1. Титульного листа;
2. Введения, где студент формулирует проблему, подлежащую анализу и исследованию;
3. Основного текста, в котором последовательно раскрывается избранная тема. В отличие от курсовой работы, основной текст реферата предполагает разделение на 2-3 параграфа без выделения глав. При необходимости текст реферата может дополняться иллюстрациями, таблицами, графиками, но ими не следует "перегружать" текст;
4. Заключения, где студент формулирует выводы, сделанные на основе основного текста.
5. Списка использованной литературы. В данном списке называются как те источники, на которые ссылается студент при подготовке реферата, так и иные, которые были изучены им при подготовке реферата.

Объем реферата составляет 10-15 страниц машинописного текста, но в любом случае не должен превышать 15 страниц. Интервал – 1,5, размер шрифта – 14, поля: левое — 3 см, правое — 1,5 см, верхнее и нижнее — 1,5 см.. Страницы должны быть пронумерованы. Абзацный отступ от начала строки равен 1,25 см.

Порядок сдачи реферата и его оценка

Реферат пишется студентами в течение триместра в сроки, устанавливаемые преподавателем по конкретной дисциплине, и сдается преподавателю, ведущему дисциплину.

По результатам проверки студенту выставляется определенное количество баллов, которое входит в общее количество баллов студента, набранных им в течение триместра. При оценке реферата учитываются соответствие содержания выбранной теме, четкость структуры работы, умение работать с научной литературой, умение ставить проблему и анализировать ее, умение логически мыслить, владение профессиональной терминологией, грамотность оформления.

Тематика рефератов

1. Тема: «Методика обучения плаванию кролем на груди»
2. Тема: «Методика обучения плаванию кролем на спине»
3. Тема: «Методика обучения плаванию стилем баттерфляй»
4. Тема: «Методика обучения плаванию стилем брассом»
5. Тема: «Методика обучения плаванию в детском саду»
6. Тема: «Специфические особенности методики обучения плаванию детей-инвалидов младшего школьного возраста»
7. Тема: «Методика проведения занятий по начальному обучению плаванию»
8. Тема: «Техника плавания кролем на груди»
9. Тема: «Оздоровительное плавание для учащихся начальной школы»
10. Тема: «Методика обучения детей плаванию в спортивно-оздоровительных лагерях»
11. Тема: «Лечебно-оздоровительное плавание»
12. Тема: «Оздоровительное и прикладное значение плавания»
13. Тема: «Биокинематическая схема плавания способом "кроль на спине" и фазовый состав плавания способом "кроль на спине"»

14. Тема: «Влияние плавания на развитие детского организма и коррекции осанки»

15. Тема: «Водная акваэробика»

16. Тема: «Плавание и его влияние на организм человека»

17. Тема: «Отбор в плавании в процессе многолетней подготовки»

Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы

1. Реферат, презентацию, глоссарий подготовить в соответствии с требованиями, предъявляемыми к письменным работам в ДВФУ.

2. Доклад, сообщение, программы и задания представить и оформить в произвольной форме.

Критерии оценки выполнения самостоятельной работы

100-86 баллов (5) – аргументированное выступление в полном объеме с использованием данных отечественной и зарубежной литературы, продемонстрированы навыки исследовательской работы, в установленные сроки, прослеживается связь теории и практики.

85-76 баллов (4) – выступление в достаточном объеме, последовательное и связанное, выполнено в установленные сроки.

75-61 балл (3) – выступление в недостаточном объеме и не в установленные сроки, понимание базовых основ вопроса.

60-50 баллов (2) – выступление полностью пересказанное, без комментариев и анализа.



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

ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ ДВФУ

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине «Плавание»

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль /Физическая культура/ бакалавр

Форма подготовки заочная

г. Уссурийск 2015

Паспорт ФОС

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенций	Этапы формирования компетенций	
ПК-1 - готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов;	Знает	основные разделы программы по плаванию в соответствии с требованиями образовательных стандартов бакалавров;
	Умеет	использует знания в процессе решения задач по учебному предмету плавание в соответствии с требованиями образовательных стандартов;
	Владеет	способами применения знаний для решения практических задач и реализации образовательной программы по плаванию
ПК-2 - способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики;	Знает	современные методы и технологии, дидактические закономерности в обучения и диагностики;
	Умеет	планировать и использовать современные методы и технологии в проведении занятий с детьми школьного возраста, взрослыми людьми
	Владеет	современными методами, средствами и навыками технологии обучения основных направлений спортивного совершенствования и их диагностики;
ПК-7 - способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности.	Знает	знание формы сотрудничества ребёнка и взрослыми; современных методик и инновационных технологий организации учебного сотрудничества учащихся, поддержки их активности и инициативности, самостоятельности, развития их творческих способностей
	Умеет	умение организовать сотрудничество учащихся, поддерживать их активность и инициативность, самостоятельность, развивать их творческие способности;
	Владеет	владение способностью применять современные методики и инновационные технологии организации сотрудничества учащихся, поддержки их активности и инициативности, самостоятельности, развития их творческих способностей;

Контроль достижения целей курса

№	Контролируемые	Код и этапы формирования компетенции	Оценочные средства
---	----------------	--------------------------------------	--------------------

п/п	е модули/разделы/ темы дисциплины		Текущий контроль	Промежуточ- ный контроль	
1.	Исторический обзор развития плавания	ПК-1	Знает - плавание в различные исторические периоды развития общества; – развитие спортивного и массового плавания в России и олимпийские рекорды; современные методики и технологии организации образовательной деятельности	собеседование (УО-1), коллоквиум (УО-2), сообщение/доклад (УО-3)	№ вопроса на экзамен 1; 2; 4; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 17;
			Умеет – проектировать образовательный процесс с использованием современных технологий, соответствующих общим и специфическим закономерностям и особенностям возрастного развития личности;	лабораторная работа (ПР-1)	№ вопроса на экзамен 32; ПР-2
			Владеет – навыками рефлексии, самооценки, самоконтроля; – различными способами вербальной и невербальной коммуникации;	лабораторная работа (ПР-6)	№ вопроса на экзамен 38;
2.	Научно - теоретические основы плавания	ПК-2	Знает - гидродинамические основы плавания; закон Архимеда; факторы, определяющие плавучесть; влияние плавучести на технику плавания.	собеседование (УО-1), коллоквиум (УО-2), сообщение/доклад (УО-3)	№ вопроса на экзамен 18; 19; 21; 22; 23; 25; 27; 28;
			Умеет – использовать особенности плавучести организма пловца: морфологические, физиологические, влияющие на технику пловца	лабораторная работа (ПР-6) на оценку способом «кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй»	№ вопроса на экзамен 24; 29; 30; 31; ПР-2
			Владеет – средствами, методами и навыками для обучения основных характеристик рабочих движений в плавании;	лабораторная работа (ПР-6)	№ вопроса на экзамен 33; 36;
3.	Основы техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов	ПК-2	Знает – структуру спортивной техники плавания кролем на груди, кролем на спине, брасс, баттерфляй; современные методы и технологии обучения и диагностики;	собеседование (УО-1), коллоквиум (УО-2), сообщение/доклад (УО-3)	№ вопроса на экзамен 5; 6; 7; 8; 9; 10; 20;
			Умеет – выполнять двигательные действия техники (рук, ног, дыхания) в стилях: брасс, кроль на груди и спине, баттерфляй; старт с тумбочки и различные виды поворотов; - использовать современные методы и технологии в проведении занятий с детьми школьного возраста; - определять причину ошибок в процессе обучения двигательным действиям и	проплывание на оценку способом «кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй» в полной координации (ПР-6)	№ вопроса на экзамен 34; 35; 39; 40; 37; 41; 42; 43; 44; ПР-2

			развития физических качеств, находить способы их устранения;		
			Владеет - навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в технологии обучения различных стилей плавания;	лабораторная работа (ПР-6) способом «крюль на груди, на спине, брасс, баттерфляй»	

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели
ПК-1 - готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов;	знает (пороговый уровень)	– образовательные программы по плаванию в соответствии с требованиями образовательных стандартов;	- знание основ теории спортивного плавания, средств, методов, этапы организации обучения и воспитания физической подготовки;	- способность развития физических качеств и формирование двигательных навыков; - способность самостоятельно подбирать нагрузки по возрасту и применять методы контроля;
	умеет (продвинутый)	- реализовывать образовательные программы по плаванию в соответствии с требованиями образовательных стандартов;	- умение анализировать, сопоставлять, творчески прогнозировать изменения состояния объекта наблюдения;	- способность сопоставлять, анализировать нагрузки, технику стилей плавания; - способность самостоятельно прогнозировать изменения состояния объекта наблюдения;
	владеет (высокий)	- методикой реализации образовательной программы по плаванию в соответствии с требованиями образовательных стандартов;	- владение анализом, культурой мышления, обобщением информацией по выбору цели с различными группами населения; - методами выбора обратной связи технической и физической подготовке;	- способность к навыкам рефлексии, самооценки, самоконтроля; – к навыкам рационального применения учебного и лабораторного оборудования, компьютерной техники, тренажерных устройств в обучении различных стилей плавания;
ПК-2 - способностью использовать современные методы и	знает (пороговый уровень)	- современные методы и технологии обучения и диагностики;	- владеет методами, средствами и принципами обеспечения единства обучения и диагностики в плавании;	- способность применять современные методы и принципы в обеспечении единства технологии обучения и исследованиях;

технологии обучения и диагностики;	умеет (продвинутый)	- планировать и использовать современные методы и технологии в проведении занятий с детьми школьного возраста, взрослыми людьми	владеть методами и средствами выявления и устранения ошибок в процессе освоения двигательных действий и развития физических качеств.	готовность применять современные методы и технологии в обучении технике различных стилей плавания и развития физических качеств у обучающихся.
	владеет (высокий)	- современными методами, средствами и навыками технологии обучения основных стилей в плавании их диагностики;	владеет - навыками рационального применения учебного и лабораторного оборудования, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в технологии обучения различных стилей плавания;	готовность применять современные навыки обоснованных технологий обучения и диагностики в плавании и развитии физических качеств для обеспечения качества учебно-тренировочного процесса;
ПК-7 - способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности.	знает (пороговый уровень)	- знание формы сотрудничества ребёнка со взрослым, современных методик и инновационных технологий организации учебного сотрудничества учащихся, поддержки их активности и инициативности, самостоятельности, развития их творческих способностей	- имеет представление об организации учебного сотрудничества учащихся, поддержки их активности и инициативности, самостоятельности, развития их творческих способностей	- демонстрирует базовые знания в области современных методик организации сотрудничества учащихся, поддержки их активности и инициативности, самостоятельности, развития их творческих способностей;
	умеет (продвинутый)	- умение организовать сотрудничество учащихся, поддерживать их активность и инициативность, самостоятельность, развивать их творческие способности;	- испытывает сложности в организации сотрудничества учащихся, поддержки их активности и инициативности, самостоятельности, развития их творческих способностей;	- способность организовать сотрудничество учащихся, поддерживать их активность и инициативность, самостоятельность, развивать их творческие способности в отдельных видах учебной и вне учебной деятельности;
	владеет (высокий)	- владение способностью применять современные методики и инновационные технологии организации сотрудничества учащихся, поддержки их активности и инициативности,	- испытывает трудности в применении отдельных современных методик организации сотрудничества учащихся, поддержки их активности и самостоятельности, развития их творческих способностей;	- способность применять современные методики организации сотрудничества учащихся, поддержки их активности и инициативности, самостоятельности, развития их творческих способностей;

		самостоятельности, развития их творческих способностей;		
--	--	--	--	--

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины

Текущая аттестация студентов. Текущая аттестация студентов по дисциплине «Плавание» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Текущая аттестация по дисциплине «Плавание» проводится в форме контрольных мероприятий: дискуссия, докладов, тест, конспект, задания (проплыть способом «кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй» в полной координации на оценку; способы освобождение от захватов, транспортировка пострадавшего на оценку; написания положения о соревнованиях по плаванию) по оцениванию фактических результатов обучения студентов и осуществляется ведущим преподавателем.

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 контрольной работы.

Промежуточная аттестация студентов. Промежуточная аттестация студентов по дисциплине «Плавание» проводится в соответствии с локальными нормативными актами ДВФУ и является обязательной.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Плавание» проводится в форме экзамена в устный опрос в форме ответов на вопросы экзаменационных билетов.

Оценочные средства для промежуточной аттестации

Вопросы к экзамену по дисциплине «Плавание»

1. Плавание – жизненно важный навык.
2. Оздоровительное значение плавания.
3. Прикладное значение плавания.
4. Спортивное значение плавания.
5. Анализ техники плавания брассом и методика обучения.
6. Анализ техники плавания кроль на груди и методика обучения.
7. Анализ техники плавания кроль на спине и методика обучения.
8. Анализ техники плавания способом дельфин и методика обучения.
9. Анализ техники стартов и методика обучения.
10. Анализ техники поворотов и методика обучения.
11. Характеристика прикладного плавания, его способы плавания.
12. Анализ техники погружения в воду с поверхности.
13. Анализ техники передвижения под водой.
14. Помощь тонущему. Освобождение от захватов, транспортировка пострадавших.
15. Оказание первой помощи при утоплении.
16. Способы искусственного дыхания.
17. Виды утопления.
18. Особенности водной среды. Ее свойства.
19. Основные упражнения для освоения с водой.
20. Спортивные способы плавания.
21. Оси тела пловца, плоскости тела пловца.
22. Угол оттоки плоскости, движитель, опора, угол оттоки туловища.
23. Миделево сечение, цикл, темп, шаг.
24. Траектория, движущие силы, угол оттоки кисти.
25. Причины несчастных случаев на воде.
26. Спасательные средства.

27. Основные правила безопасности при занятиях плаванием.
28. Правила поведения при купании.
29. Классификация водных видов спорта.
30. Виды сопротивления воды.
31. Общая характеристика, особенности и классификация плавания
32. Характеристика оздоровительного плавания
33. Основные физические законы для водной среды.
34. Влияние анатомического строения тела человека на технику плавания.
35. Влияние различных условий на технику плавания.
36. Основные факторы, определяющие технику плавания.
37. Оценка техники плавания.
38. Исторический обзор и этапы развития плавания.
39. Основные методы по организации занимающихся на уроках плавания.
40. Формы организаций занятий по плаванию.
41. Классификация соревнований по плаванию: по целям и задачам, по масштабу, по виду розыгрыша, по характеру определения победителя.
42. Мероприятия, входящие в подготовку, непосредственному проведению и заключительную часть проведения соревнований.
43. Судейство соревнований: требования к участникам, обязанности судей, правила судейства соревнований.
44. Организация и проведения водных праздников.

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

Школа педагогики

ОП 44.03.01 Педагогическое образование (Физическая культура)

Дисциплина Плавание

Форма обучения заочная

Семестр весенний 2015-16 учебного года

Реализующая кафедра теории, методики и практики физической
культуры и спорта

Экзаменационный билет № 1

1. Анализ техники плавания кроль на груди и методика обучения.
2. Мероприятия, входящие в подготовку, непосредственному проведению и заключительную часть проведения соревнований.

Зав. кафедрой

В.И. Гончаров

Экзаменационный билет, как правило, содержит два вопроса для проверки уровня теоретических знаний и для проверки умений студентов применять теоретические знания при решении практических вопросов. Вопросы в экзаменационные билеты включаются из разделов и тем пройденного учебного материала. Принцип его составления состоит в том, что в один вопрос включены одна тема. Во второй вопрос входит тематика другой темы из другого раздела. Таким образом, студент как можно шире сможет раскрыть свою теоретическую подготовку.

Вопросы билетов должны охватывать весь объем учебной дисциплины, предусмотренный дидактическими единицами государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования.

Критерии выставления оценки студенту на экзамене по дисциплине «Плавание»

Баллы (рейтинговой оценки)	Оценка зачета/ экзамена (стандартная)	Требования к сформированным компетенциям
86%-100%	«зачтено»/ «отлично»	Оценка «отлично» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с выполнением практических задач спортивного и прикладного плавания, а так же применением знаний на практике, в ответе использует исторический, методический, статистический материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
76%-85%	«зачтено»/ «хорошо»	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.

61%-75%	«зачтено»/ «удовлетворительно»	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 задач спортивного и прикладного плавания.
60%	«не зачтено»/ «неудовлетворительно»	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 и не выполнении практических задач спортивного и прикладного плавания.

Оценочные средства для текущей аттестации
Методические рекомендации к выполнению заданий по
самостоятельной работе

Рекомендации к проведению дискуссии

Дискуссия (лат. *discussio*) — исследование, разбор. Заключается в коллективном обсуждении какого-либо вопроса, проблемы или в сопоставлении информации, идей, мнений, предположений. Важной характеристикой дискуссии, отличающей её от других видов спора, является аргументированность. Обсуждая проблему, каждая сторона, оппонируя мнению собеседника, аргументирует свою позицию.

Две важные закономерности:

1. Групповая дискуссия позволяет столкнуть противоположные позиции и тем самым помочь участникам увидеть разные стороны проблемы, уменьшить их сопротивление новой информации.

2. Если решение проблемы инициировано группой, то оно является логическим выводом из дискуссии, поддержано всеми присутствующими, его значение возрастает, так как оно превращается в групповую норму.

Среди современных дидактических средств дискуссии принадлежит одно из заметных мест. На основе проведенных исследований были

выдвинуты новые формы принятия решений, новые виды групповых дискуссий, одна из таких форм — метод Мыслерешето (Калдер Х. Я., Рутгас В. И., 1989).

Этапы дискуссии по методу Мыслерешето:

1. Начинается с письменного оформления индивидуальных предложений, желаний, идей каждого участника.

2. Затем следует их «просеивание» в малых группах, то есть фиксация и генерация предложений, представляющих общий интерес для всех членов группы, оформление сводных предложений, их представление на общее обсуждение, комментирование и дополнение, сравнительное оценивание с целью выработки наилучшего варианта.

3. Дополнение этого варианта наиболее ценными дополнениями других групп.

Организация учебного процесса на основе дискуссии ориентирована:

1) на воплощение активного обучения, нацеленного на формирование рефлексивного мышления,

2) на актуализацию и организацию опыта слушателей, как отправного момента для активной коммуникативно-диалоговой деятельности, направленной на совместную разработку проблемы.

Что необходимо делать участникам дискуссии:

1) работать индивидуально (оформление мыслей в виде постов на сайте, комментировать другие сообщения, задавая вопросы, сомневаясь, приводя аргументы своей позиции);

2) работать в малой группе;

3) взаимодействовать, активно общаться с другими участниками в процессе работы;

4) двигаться к достижению цели;

5) искать истину и помнить, что в решении проблемы вряд ли есть единственно правильное решение.

Перечень вопросов к дискуссии

1. Какое Вы дадите определение «плавания»:

1) Плавание представляет собой область знаний, изучающую законы взаимодействия тела с водой;

2) Плавание представляет собой область знаний, предусматривающей логически обоснованное освоение студентами обширного теоретического раздела;

3) Плавание - предмет, который предусматривает последовательное выполнение студентами разнообразных практических заданий в воде.

2. Как Вы понимаете древнегреческое изречение «он не умеет ни плавать, ни читать»? Почему такая характеристика применялась для невежественного человека, недостойного называться гражданином. Что общего в процессе воспитания юношества между обучением плаванию и чтением и письмом?

3. Согласны ли Вы с тенденциями в развитии современной школы, связанных с пересмотром основных компонентов школьного образования. Приведите примеры, подтверждающие, что такие тенденции присутствуют.

4. Какие Вы предложите способы, чтобы занятия плаванием приобрели массовый характер в нашей стране, регионе, крае?

Критерии оценивания участия в дискуссии

Показатели	Уровни освоения			
	«высокий» (4 балла)	«достаточный» (3 балла)	«удовлетворительный» (2 балла)	«критический» (1 балла)
Соблюдение правил ведения дискуссии	Участник дискуссии не уклоняется от темы, аргументирует свои доводы, приводя примеры теоретических исследований, внимательно слушает	Участник дискуссии придерживается темы, но аргументирует свои доводы, приводя примеры жизненных ситуаций, внимательно слушает	Участник дискуссии уклоняется от темы, не аргументирует свои доводы, не слушает оппонента, перебивает, трудно принять чужую точку зрения.	Не участвует в дискуссии, либо не соблюдает правила ведения дискуссии, навязывает свое мнение, не слышит участников, либо не принимает участия в дискуссии.

	оппонента, старается понять его позицию, может признать свою неправоту	оппонента, старается понять его позицию, стойко придерживается своей точки зрения, эмоционально высказывает свое согласие/не согласие		
Активность участника	Принял активное участие при обсуждении всех вопросов вынесенных на дискуссию, предложил свой вариант вопроса для дискуссии	Принял активное участие при обсуждении половины вопросов вынесенных на дискуссию.	Принял участие при обсуждении одного из вопросов, вынесенных на дискуссию.	Присутствовал на дискуссии. Не проявил активности в дискуссии.

Тестовые задания (1 - тест)

ТЕСТЫ (ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ ВОПРОСОВ ПО ПЛАВАНИЮ)

1. Какой из способ плавания не является спортивным?

- 1) кроль на груди
- 2) баттерфляй
- 3) брасс на спине
- 4) кроль на спине

2. Какая из сил возникает только при движении пловца?

- 1) архимедова
- 2) сила тяжести
- 3) подъемная

3. Какое из физических свойств воды оказывает наибольшее влияние на плавучесть?

- 1) температура
- 2) плотность
- 3) теплопроводность

4. К какому виду плавания относится умение преодолевать водные преграды и спасать утопающих?

- 1) к прикладному
- 2) к спортивному
- 3) к игровому
- 4) к подводному

5. В чем основное различие техники плавания кроля на груди и кроля на спине?

- 1) положение тела
- 2) положение тела и работа ног
- 3) положение тела и работа рук

6. К какому одному способу плавания относят следующие повороты. открытый, закрытый, маятник?

- 1) брасс
- 2) кроль на груди
- 3) кроль на спине
- 4) баттерфляй

7. Каким спортивным способом плавания производится старт из воды?

1. кроль на груди
2. брасс
- 3) кроль на спине
- 4) баттерфляй

8. Под каким углом вхождение пловца в воду наиболее эффективно при старте?

1. 90
2. 60
3. 45
4. 30 и меньше

9. К каким видам спорта относится плавание?

- 1) циклическим
- 2) ациклическим

10. Последовательность и доступность относится к

- 1) средствам тренировки
- 2) методам тренировки
- 3) принципам тренировки

Таблица правильных ответов на аттестационные вопросы 1 - тест										
№ вопроса	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
№ ответа	3	3	2	1	2	2	3	4	1	3

Тесты – 2 (перечень контрольных вопросов по плаванию)

1. Какой из примеров позволяет пловцу длительное время находиться под водой при нырянии?

- 1) гипервентиляция легких
- 2) изменение положения тела
- 3) психологический настрой

2. Плавательное упражнение является тренировки.

1. средством
2. принципом
3. методом

3. В каком из методов тренировки особая роль отводится ограничению длительности отдыха между рабочими отрезками".

1. равномерный
2. интервальный
3. повторный

4. Какой метод обучения используется в плавании?

- 1) целостно-конструктивный
- 2) расчлененно-конструктивный

5. С отработки какого элемента техники начинается обучение плаванию

- 1) работа ног
- 2) дыхание
- 2) работа рук

6. При каком плавании тело пловца неподвижно?

- 1) при статистическом
- 2) при динамическом

7. Какая фаза работы ног является рабочей при плавании брассом?

- 1) отталкивание

- 2) подтягивание
- 3) скольжение

8. Какой из способов спортивного плавания является самым медленным?

1. баттерфляй
2. кроль на спине
3. брасс
4. кроль на груди

9. Какой из методов обучения относится описание техники?

- 1) практический
- 2) наглядный
- 3) словесный

10. Какой из поворотов в способе кроль на груди является самым быстрым?

1. открытый
2. кувырок (сальто)
3. закрытый
4. маятник

Таблица правильных ответов на аттестационные вопросы 2 - тест										
№ вопроса	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
№ ответа	1	1	2	2	2	1	1	3	3	2

Критерий оценки ответов на вопросы:

- 90 — 100% правильных ответов — оценка «Отлично»
- 70 — 80% правильных ответов — оценка «Хорошо»
- 50 — 60% правильных ответов — оценка «Удовлетворительно»
- менее 50% правильных ответов — оценка «Неудовлетворительно»

Тематика докладов

1. История развития спортивного плавания.
2. Оздоровительное значение плавания.
3. Лечебное значение плавания.
4. Спортивное значение плавания.
5. Прикладное значение плавания.
6. Источники научно-методической информации в области плавания.

7. Основные характеристики рабочего движения в плавании.
8. Роль плавучести для плавания. Условия горизонтального равновесия.
9. Антропометрические характеристики пловца, их значение.
10. Раскрыть понятие «Техника». Эффективность техники.
Экономичность техники. Модельные характеристики.
11. Анализ старта с тумбочки. Анализ техники старта из воды.
12. Анализ техники поворота вращением. Анализ техники поворота «маятником».
13. Задачи начального обучения плаванию. Основные группы упражнений начального этапа обучения. Продолжительность начального обучения.
14. Игры и развлечения на воде.
15. Вспомогательные средства обучения.
16. Влияние занятий плаванием на организм человека.
17. Законы развития силы. Развитие гибкости. Развитие других физических качеств средствами плавания.

Критерии оценки презентации доклада:

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	Содержание критериев			
Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы

Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или не последовательна. Использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована и последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
Оформление	Не использованы технологии Power Point. больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы технологии Power Point частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии Power Point. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (Power Point и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации
Ответы на вопросы	Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично полные	Ответы на вопросы полные, с приведением примеров и/или пояснений

Зачетные требования по технике отдельных видов плавания.

1. Проплывание дистанции 50 м кролем на груди, кролем на спине и брассом на технику, на оценку.
2. Выполнить старт и повороты при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом на оценку.
3. Проплыть дистанцию: мужчины 300 м, женщины 200 м без учета времени. На дистанции разрешается менять способы.
4. Сдача норм на 100 м кроль на груди на время. Норматив в таблице. Сдача норм по выбору кроль на спине или брасс. Норматив в таблице.

Нормативные требования по предмету «Плавание»

Способы плавания	Женщины (оценка)			Мужчины (оценка)		
	5	4	3	5	4	3

100 м кроль на груди	1.33. 0	1.48. 0	2.03. 0	1. 56.0	2 .11.0	2 .26.0
100 м кроль на спине	1.46.0	2.01. 0	2. 16.0	1. 34. 0	1.49. 0	2 .04.0
100 м брасс	1. 56.0	2 .11.0	2 .26.0	1. 40. 0	1.55.0	2.10.0
Вольный стиль	300 м без учета времени		400 м без учета времени			

Контрольные работы студентам 1 курса по дисциплине «Плавание»

1. Контрольная работа. По дисциплине «*Плавание*» Тема: «*Методика обучения плаванию кролем на груди*»
2. Контрольная работа. По дисциплине «*Плавание*» Тема: «*Методика обучения плаванию кролем на спине*»
3. Контрольная работа. По дисциплине «*Плавание*» Тема: «*Методика обучения плаванию стилем баттерфляй*»
4. Контрольная работа. По дисциплине «*Плавание*» Тема: «*Методика обучения плаванию стилем брассом*»
5. Контрольная работа. По дисциплине «*Плавание*» Тема: «*Методика обучения плаванию в детском саду*»
6. Контрольная работа. По дисциплине «*Плавание*» Тема: «*Специфические особенности методики обучения плаванию детей-инвалидов младшего школьного возраста*»
7. Контрольная работа. По дисциплине «*Плавание*» Тема: «*Методика проведения занятий по начальному обучению плаванию*»
8. Контрольная работа. По дисциплине «*Плавание*» Тема: «*Техника плавания кролем на груди*»
9. Контрольная работа. По дисциплине «*Плавание*» Тема: «*Оздоровительное плавание для учащихся начальной школы*»
10. Контрольная работа. По дисциплине «*Плавание*» Тема: «*Методика обучения детей плаванию в спортивно-оздоровительных лагерях*»
11. Контрольная работа. По дисциплине «*Плавание*» Тема: «*Лечебно-оздоровительное плавание*»

12. Контрольная работа. По дисциплине *«Плавание»* Тема: *«Оздоровительное и прикладное значение плавания»*
13. Контрольная работа. По дисциплине *«Плавание»* Тема: *«Биокинематическая схема плавания способом "кроль на спине" и фазовый состав плавания способом "кроль на спине"»*
14. Контрольная работа. По дисциплине *«Плавание»* Тема: *«Влияние плавания на развитие детского организма и коррекции осанки»*
15. Контрольная работа. По дисциплине *«Плавание»* Тема: *«Водная аквааэробика»*
16. Контрольная работа. По дисциплине *«Плавание»* Тема: *«Плавание и его влияние на организм человека»*
17. Контрольная работа. По дисциплине *«Плавание»* Тема: *«Отбор в плавании в процессе многолетней подготовки»*
18. Контрольная работа. По дисциплине *«Плавание»* Тема: *«История развития плавания в России»*
19. Контрольная работа. Тема: *«Игры и развлечения в воде как средство обучения плаванию».*
20. Контрольная работа. Тема: *«Технические ошибки, их причин и пути устранения в плавании»;*
21. Контрольная работа. Тема: *«Развитие общей физической подготовки пловца»;*
22. Контрольная работа. Тема: *«Особенности занятий плаванием с женщинами».*
23. Контрольная работа. Тема: *«Особенности занятий плаванием с лицами пожилого возраста».*
24. Контрольная работа. Тема: *«Особенности формирования двигательного навыка в спортивном плавании».*

