



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)**

**филиал федерального государственного автономного образовательного
учреждения высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет» в г. Уссурийске
(Школа педагогики)**

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОП


«28» июня 2019 г.

Гончаров В.И.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой


«28» июня 2019 г.

Гончаров В.И.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Теория и методика плавания

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Форма подготовки заочная

курс 1 семестр 1

лекции 8 час.

практические занятия 12 час.

лабораторные работы не предусмотрены.

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

всего часов аудиторной нагрузки 20 час.

в том числе с использованием МАО 6 час.

самостоятельная работа 84 час.

в том числе на подготовку к экзамену не предусмотрен.

контрольные работы не предусмотрены

курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены

зачет 3 курс

экзамен не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «22» февраля 2018 г. № 121.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории, методики и практики физической культуры и спорта протокол № 11 от «28» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой: д-р псих.наук



В.И. Гончаров

Составитель (ли): к.п.н., доцент



Б.Г. Маньшин

Уссурийск
2019

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)

III. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № ____

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

IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № ____

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

Аннотация к рабочей программе дисциплины «Теория и методика плавания»

Курс «Теория и методика плавания» относится к дисциплинам части формируемым участниками образовательных отношений направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, с профилем подготовки «преподавание физической культуры».

Учебным планом предусмотрены 20 часов аудиторной нагрузки (лекционные занятия - 8 ч., практические занятия - 12 ч., самостоятельная работа 84 ч.). Самостоятельная работа 84 часа, подготовка к зачету 4 часа. Дисциплина реализуется на 3 курсе, планом предусмотрен зачет. Дисциплина «Теория и методика плавания» логически и содержательно связана с такими курсами, как «Анатомия», «Физиология», «Теория и методика физического воспитания», «Педагогика», «Спортивное совершенствование», «Биомеханика», «Функциональная диагностика» и др.

Цель: изучение наиболее общих закономерностей передвижений в водной среде, представленных в спортивных и прикладных способах плавания; приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для преподавания плавания.

Задачи курса:

1. Решать образовательные задачи в рамках образовательных учреждений общего и профессионального образования, ориентированные на анализ научной и научно-практической литературы и обобщение практики в области физической культуры и образования;

2. Обеспечивать уровень подготовленности занимающихся, соответствующий требованиям государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков в плавании, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности;

3. Способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий физической культурой и спортом, ее приобщению к общечеловеческим ценностям к здоровому образу жизни.

Для успешного изучения данной дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие предварительные компетенции:

- ПК-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и применения современных образовательных технологий;

- УК-1. Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач;

- УК-4. Способен осуществлять деловую коммуникацию в устной и письменной формах на государственном языке Российской Федерации и иностранном(ых) языке(ах)

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

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие общепрофессиональные компетенции:

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	<p>ОПК 8.1. Знает сущность педагогической деятельности, научно-педагогические, психологические и дидактические основания педагогической деятельности, закономерности проектирования и осуществления образовательного процесса.</p> <p>ОПК 8.2 Умеет использовать современные средства, методы и формы организации урочной и внеурочной деятельности; осуществлять трансформацию специальных научных знаний в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями.</p> <p>ОПК 8.3. Владеет навыками использования современных научных знаний и результатов педагогических исследований в</p>

		образовательном процессе; навыками осуществления трансформации психолого-педагогических знаний в профессиональную деятельность в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями.
--	--	---

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

(Лекционные занятия 8 часов, в том числе 2 часа с использованием интерактивных методов)

Раздел 1. Аспекты изучения плавания как учебной, спортивной и педагогической дисциплины (8 час).

Тема 1. Научно - теоретические основы плавания (2 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.. 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. 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 (2 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. Вспомогательные средства, используемые на начальном этапе обучения.

Тема 3. Организационные основы начального обучения (2 час).

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.

Тема 4. Прикладное плавание (2 час).

Приемы, облегчающие задержку дыхания. Приемы, облегчающие погружение в воду. Нырание головой вниз. Приемы, облегчающие погружение в воду. Способы передвижения под водой: способ торпеда, способ брасс, способ на боку, комбинированный способ. Спасение утопающих. Освобождение от возможных захватов. Транспортировка к берегу. Оказание первой помощи на берегу: способ Сильвестра-Броша, способ Шефера, способ Каллистова, искусственное дыхание «рот в рот».

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

(Практические занятия 12 час., в том числе 4 часа с использованием интерактивных методов)

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 выполне-

ния. 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.

Литература основная: 1, 2, 3

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.

Литература основная: 1, 2, 3

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

Цель: Обучение технике движений руками и дыхания.

Задачи: Закрепление техники плавания кроль на груди в целом.

Ответить на вопросы: Специальные упражнения пловца. Плавание как средство физического воспитания. Основные упражнения для изучения техники плавания кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом, на спине, брассом на спине. Влияние занятий плаванием на организм человека.

Схема изучения спортивных способов плавания. Схема изучения техники плавания кроль на груди, целостно-раздельный метод.

Литература основная: 1, 2, 3

Занятие 4. 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.

Литература основная: 1, 2, 3

Занятие 5. Тема «Спортивное плавание» (2 час).

Цель: Обучение технике спортивного плавания способом баттерфляй.

Задачи: Закрепление пройденного материала. Обучение технике движений по элементам способом баттерфляй.

Ответить на вопросы: Развитие специальной гибкости. Схема изучения техники плавания способом баттерфляй, целостно-раздельный метод. Анализ техники плавания баттерфляй и методика обучения.

Литература основная: 1, 2, 3

Занятие 6. Тема «Спортивное плавание» (2 час).

Цель: Прием зачетных требований по технике отдельных видов плавания.

Задачи:

1. Проплывание дистанции 50 м кролем на груди, кролем на спине и брассом на технику, на оценку.

2. Умение выполнять старта и повороты при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом на оценку.

3. Проплывание дистанции: мужчины 300 и, 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	1.46.0	2.01.0	2.16.0	1.33.0	1.48.0	2.03.0
100 м кроль на спине	1.56.0	2.11.0	2.26.0	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		

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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 3 курса (1-4 неделя)	Работа с информационными источниками	64 часов	Учет участия в обсуждениях и дискуссиях (УО-1,2,3)
1.	1-3 неделя	Подготовка, закрепление и практическое освоение изучаемого материала: способом «кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй»	15 час	Оценка проплывания 50 м x2 способом кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй; лабораторная (ПР-6)
2.	4 неделя	Подготовиться сдачи практического зачета: проплывание 100 м вольным стилем на время	5 час	Зачет за выполнение лабораторных работ (ПР-6) проплывание 100 м вольным стилем на время
		Всего	84 часов	УО-1
		Подготовка к зачету	4	
Итого			108 часов	

Рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.

Самостоятельная деятельность студентов направлена на:

- расширение и углубление профессиональных знаний по методике обучению технике способов плавания: кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй;

- освоение умений использования знаний для решения прикладных задач в плавании;

- усвоение умений и навыков практической работы в развитии основных физических качеств в плавании: воспитание специальной гибкости, ловкости, выносливости, силовых и скоростных способностей;

- развитие умений самопознания и саморазвития.

Для развития познавательной функции студентов, осмысленного усвоения знаний и понимания сущности понятий, теоретических положений и их связи и эмпирическими фактами используются следующие виды заданий:

1. 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;

- основные характеристики рабочего движения в плавании;

- роль плавучести для плавания, условия горизонтального равновесия;

- антропометрические характеристики пловца, их значение;

- раскрыть понятие «Техника».

- анализ старта с тумбочки, техники старта из воды;

- анализ техники поворотов ;

- игры и развлечения на воде;

- влияние занятий плаванием на организм человека;

- законы развития силы, гибкости, других физических качеств средствами плавания.

2. Выполнить следующие задания, предусмотренные программой дисциплины:

- реферат на одну из предложенных тем;
- разработать план решения задачи развития физического качества (по выбору студента: физическое качество, класс).
- составление опорной схемы упражнений с текстовыми пояснениями и методическими указаниями и замечаниями;
- составление краткого конспекта упражнений, заданий, комплексов по воспитанию физических качеств;
- составление краткого конспекта по технике обучения подводным и специальным упражнениям.

3. Прием зачетных требований по технике отдельных видов плавания:

- Проплавание дистанции 50 м кролем на груди, кролем на спине и брассом на технику, на оценку.
 - Умение выполнять старта и повороты при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом на оценку.
 - Проплавание дистанции: мужчины 300 и, женщины 200 м без учета времени. На дистанции разрешается менять способы.
 - Сдача норм на 100 м кроль на груди на время. Норматив в таблице.
- Сдача норм по выбору кроль на спине или брасс.

Методические указания по подготовке доклада

Доклад – вид устного монолога научного стиля речи. От сообщения доклад отличается большим объемом информации. Оптимальное время доклада – 5-10 минут. Во вступлении докладчик не только сообщает тему, но и указывает ее актуальность и значение. Основная часть доклада содержит материал, который отобран учащимся для рассмотрения данной темы. В заключении нужно сделать выводы.

Окончательно отработанный текст доклада можно несколько раз прочитать, чтобы лучше усвоить последовательность изложения, а затем обязательно проговорить вслух. Кроме того, надо проверить, сколько минут

займет выступление: заметить по часам время начала и конца проговаривания. Вы должны попасть в требуемый интервал ± 20 секунд.

Структура доклада:

- Титульный лист;
- Введение;
- Основная часть;
- Заключение;
- Список использованных источников (литература, название сайтов).

Требования к оформлению работы

1. Работа должна быть выполнена с использованием компьютера и принтера на одной стороне бумаге формата А4 через полуторный межстрочный интервал. Цвет шрифта должен быть черным, шрифт TimesNewRoman, кегель 14.

2. Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: правое, верхнее и нижнее – 15 мм, левое – 25 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и составлять 125 мм.

3. Выравнивание текста по ширине.

4. Перед знаками препинания (кроме тире) не может быть пробела. После знака препинания пробел обязателен.

5. Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя выделение жирным шрифтом, курсив, подчеркивание.

6. Перенос слов недопустим.

7. Таблицы и иллюстрации размещаются по центру листа и нумеруются последовательно арабскими цифрами.

8. Если иллюстраций несколько, то все они должны быть одного размера.

9. В тексте на все рисунки, таблицы, схемы, фото должны быть даны ссылки.

Тематика докладов

1. Общая характеристика оздоровительного влияния занятий плаванием на организм занимающихся.
2. Общая характеристика прикладного плавания.
3. Организация занятий по плаванию в открытом водоеме.
4. Характеристика развития общей физической подготовки пловца.
5. Урок как основная форма организации и проведения учебных занятий по плаванию.
6. Характеристика теоретической и интеллектуальной подготовки пловца.
7. Игры и развлечения в воде как средство обучения плаванию.
8. Характеристика тактической подготовки пловца.
9. Организация работы по плаванию с детьми в оздоровительных лагерях.
10. Общая характеристика особенностей занятий плаванием с детьми.
11. Общая и сравнительная характеристика спортивных способов плавания.
12. Особенности занятий плаванием с женщинами.
13. Общая характеристика плавательных бассейнов.
14. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях плаванием.
15. Особенности занятий плаванием с лицами пожилого возраста.
16. Характеристика психологической подготовки пловца.
17. Общая характеристика методов и средств обучения плаванию.
18. Особенности формирования двигательного навыка в спортивном плавании.
19. Общая характеристика подготовительных упражнений по освоению с водой.
20. Содержание спортивной тренировки пловца.
21. Характеристика методики обучения спасению тонущих.
22. Личная гигиена занимающихся плаванием.
23. Характеристика техники спортивных способов плавания.
24. Классификация (содержание) дисциплины «Плавание».

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.

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 непоследовательна, использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована, но, 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
-------------------	------------------------	---------------------------------------	---	--

IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1.	Раздел 1. Научно - теоретические основы плавания. Начальное обучение плаванию	ОПК-8. 1	знает	собеседование (УО-1), сообщение/доклад (УО-3)	Экзамен вопрос 1; 2; 4;
		ОПК-8. 2	умеет	лабораторная работа (ПР-6); скольжение, поплавок, звездочка прыжки в воду, игры	Экзамен вопрос 32; 36;
		ОПК-8. 3	владеет	лабораторная работа (ПР-6) скольжение, поплавок, звездочка прыжки в воду, игры	Экзамен вопрос 5; 6; 7; 8; 9; 10;
2.	Раздел 2. Спортивное плавание	ОПК-8. 1	знает	собеседование (УО-1), сообщение/доклад (УО-3)	Экзамен вопрос 38; 39; 40;
		ОПК-8. 2	умеет	лабораторная работа (ПР-6) способом кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй	Экзамен вопрос 18; 19; 21; 22; 23;
		ОПК-8. 3	владеет	лабораторная работа (ПР-6) способом кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй	Экзамен вопрос 20; 25; 27; 28; 33; 34; 35;
3.	Раздел 3. Прикладное плавание	ОПК-8. 1	знает	собеседование (УО-1), сообщение/доклад (УО-3)	Экзамен вопрос 24; 29; 30; 31;
		ОПК-8. 2	умеет	(ПР-6) лабораторная работа транспортировка на оценку пострадавшего, способы освобождения от захватов	Экзамен вопрос 11; 12; 13; 14; 17
		ОПК-8. 3	владеет	(ПР-6) лабораторная работа Способами оказания первой помощи на берегу	Экзамен вопрос 15; 16

IV. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основной список литературы:

(печатные и электронные издания)

1. Плавание: учебник - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 290 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат)

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=Znanium:Znanium-544338&theme=FEFU>

2. Плавание : учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; под общ. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. — М.: ИНФРА-М, 2016. — 290 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/19706.

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=Znanium:Znanium-624317&theme=FEFU>

3. Плавание : учебник / Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов [и др.] ; под общ. ред. проф. Н.Ж. Булгаковой. — М.: ИНФРА-М, 2017. — 290 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — www.dx.doi.org/10.12737/19706.

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=Znanium:Znanium-24317&theme=FEFU>

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.ofootbole.com/yumor/lost-3409.html>

2. Лафлин Т., Делвз Д., Полное погружение. Как плавать лучше, быстрее и легче. Второе издание / Т. Лафтин, Д. Делвз. – Изд., Манн, Иванов и Фербер, 2011. – 208 с.

3. 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>

4. 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>

5. Плавание: учебник - М.:НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 290 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат)

<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=Znanium:Znanium-544338&theme=FEFU>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1.Плавание способом дельфин

http://plavaem.info/tehnika_plavaniya_batterfly.php

2.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)

3.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.znaniium.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/>)

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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 дан-ные; 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.

Рекомендации по подготовке к практическому занятию

Практическое (семинарское) занятие является основной формой учебного занятия. Студенты имеют возможность проверить усвоенные теоретические знания полученные из книг, в процессе их обсуждения

непосредственно на практике. Педагогические задачи, решаемые при проведении практических занятий:

- освоить методику обучения плаванию, в частности, методы и средства обучения и их применение в учебном процессе;
- освоить технику спортивных способов плавания – современные варианты техники плавания кролем на груди, кролем на спине, дельфином и брассом на груди, поворотов и стартов со стартовой тумбочки и из воды;
- освоить методику спортивной тренировки – физическая, техническая, психологическая, теоретическая, тактическая подготовка.;
- освоить прикладное плавание – спасание тонущих.

Чтение студентами учебных пособий и первоисточников представляют важную учебную задачу. Вопросы к каждому практическому занятию конкретизированы и стимулируют целенаправленную поисковую и интеллектуальную активность студента. Проведение практических занятий возможно по двум вариантам:

1. Проведение семинарского занятия практического типа. Здесь студентам дается возможность физически, технически раскрыть свои возможности. Студентам нужно придерживаться следующего:

- соблюдать временной регламент нагрузок: по времени и интенсивности объему;
- правильно выполнять технические элементы;
- активизировать других участников занятия;
- использовать оборудование: пенопластовые доски, поддерживающие средства (резиновые пояса, круги, поплавки); кистевые лопаточки, ласты и др.

2. Проведение занятия творческого типа. Здесь предлагаются задания, активизирующие мыслительную активность студентов, предлагаются разработка план конспектов и проведение подготовительной части занятия по воспитанию гибкости в суставах, выносливости, специальной силы

студентов. Подготовить подготовительные и подводящие упражнения или комплексы для обучения техники способов плавания.

Студенты должны знать параметры технических движений рук, ног всеми способами плавания и уметь объяснить:

- чем отличаются...
- что общего между...
- какие механизмы (факторы, причины, методы)...

При подготовке к промежуточной аттестации в форме экзамена студент использует весь семестровый материал учебного процесса: конспекты лекций, рекомендованную учебную литературу, методические пособия.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Занятия проводятся в бассейне «Чайка» 25 x 15 по ул. Пушкина, 36 по 6-8 человек на дорожке. Применяется дополнительное оборудование: пенопластовые доски, поддерживающие средства (резиновые пояса, круги, поплавки); кистевые лопаточки, ласты и др.

VIII. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Наименование категории (группы) общепрофессиональных компетенций	Код и наименование общепрофессиональной компетенции	Код и наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
	ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК 8.1. Знает сущность педагогической деятельности, научно-педагогические, психологические и дидактические основания педагогической деятельности, закономерности проектирования и осуществления образовательного процесса. ОПК 8.2 Умеет использовать современные средства, методы и формы организации урочной и внеурочной деятельности; осуществлять трансформацию специальных научных знаний в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями. ОПК 8.3. Владеет навыками использования современных научных знаний и результатов педагогических исследований в

		образовательном процессе; навыками осуществления трансформации психолого-педагогических знаний в профессиональную деятельность в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями.
--	--	---

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1.	Раздел 1. Научно - теоретические основы плавания. Начальное обучение плаванию	ОПК-8. 1	знает	собеседование (УО-1), сообщение/доклад (УО-3)	Экзамен вопрос 1; 2; 4;
		ОПК-8. 2	умеет	лабораторная работа (ПР-6) скольжение, поплавок, звездочка прыжки в воду, игры	Экзамен вопрос 32; 36;
		ОПК-8. 3	владеет	лабораторная работа (ПР-6) скольжение, поплавок, звездочка прыжки в воду, игры	Экзамен вопрос 5; 6; 7; 8; 9; 10;
2.	Раздел 2. Спортивное плавание	ОПК-8. 1	знает	собеседование (УО-1), сообщение/доклад (УО-3)	Экзамен вопрос 38; 39; 40;
		ОПК-8. 2	умеет	лабораторная работа (ПР-6) способом кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй	Экзамен вопрос 18; 19; 21; 22; 23;
		ОПК-8. 3	владеет	лабораторная работа (ПР-6) способом кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй	Экзамен вопрос 20; 25; 27; 28; 33; 34; 35;
3.	Раздел 3. Прикладное плавание	ОПК-8. 1	знает	собеседование (УО-1), сообщение/доклад (УО-3)	Экзамен вопрос 24; 29; 30; 31;
		ОПК-8. 2	умеет	(ПР-6) лабораторная работа транспортировка на оценку пострадавшего, способы освобождение от захватов	Экзамен вопрос 11; 12; 13; 14; 17
		ОПК-8. 3	владеет	(ПР-6) лабораторная работа Способами оказания первой помощи на берегу	Экзамен вопрос 15; 16

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели
ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	знает (пороговый уровень)	Знает сущность педагогической деятельности, научно-педагогические, психологические и дидактические основания педагогической деятельности, закономерности проектирования и осуществления образовательного процесса.	владеет знаниями современных методик и технологий организации педагогической деятельности и осуществления образовательного процесса.	способность осуществлять образовательный процесс на основе научно-педагогической, психологической и педагогической деятельности,
	умеет (продвинутой)	Умеет использовать современные средства, методы и формы организации урочной и внеурочной деятельности; осуществлять трансформацию специальных научных знаний в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями.	умение формулировать результаты обучения, в том числе предметные и личностные, подбирать специальных научных знаний в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, используя специальные научные знания	способность оптимизировать учебный процесс в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся и обосновать его применение в решении поставленных задач
	владеет (высокий)	Владеет навыками использования современных научных знаний и результатов педагогических исследований в образовательном процессе; навыками осуществления трансформации психолого-педагогических знаний в профессиональную деятельность в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными потребностями.	владеет навыком подготовки и проведения учебных занятий, составления технологических карт или конспектов занятий, самоанализа учебных занятий, в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с особыми образовательными	способность сбора, анализа и обработки данных, необходимых для решения результатов педагогических исследований в образовательном процессе; способен самостоятельно формулировать выводы и представлять результаты проведенной работы

Оценочные средства для промежуточной аттестации

Вопросы к зачету

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 НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«Дальневосточный федеральный университет»

Филиал ДВФУ в г. Уссурийске (Школа педагогики)

ОП 44.03.01 Педагогическое образование (Преподавание физической культуры)

Дисциплина **Теория и методика плавания**

Форма обучения **заочная**

Семестр весенний 2019/2020 учебного года

Реализующая кафедра теории, методики и практики физической культуры и спорта

Билет к зачету № 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

Зачетный 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. Первый и второй вопрос включены из различных разделов. Таким образом, студент как можно шире сможет раскрыть свою теоретическую подготовку.

**Критерии выставления оценки студенту на зачете
по дисциплине «Теория и методика плавания»**

Баллы (рейтинговой оценки)	Оценка зачета/ экзамена	Требования к сформированным компетенциям
≥ 86	<i>«отлично»</i>	Оценка «отлично» выставляется студенту, 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.
≥ 76	<i>«хорошо»</i>	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если 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.
≥ 61	<i>«удовлетвор»</i>	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту,

	<i>ительно»</i>	если 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	<i>«неудовлетворительно»</i>	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который дал 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. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

Оценочные средства для текущей аттестации

Критерии оценки (устный ответ) по дисциплине «Теория и методика плавания»

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.

Тематика докладов

1. Общая характеристика оздоровительного влияния занятий плаванием на организм занимающихся.
2. Общая характеристика прикладного плавания.
3. Организация занятий по плаванию в открытом водоеме.
4. Характеристика развития общей физической подготовки пловца.

5. Урок как основная форма организации и проведения учебных занятий по плаванию.
6. Характеристика теоретической и интеллектуальной подготовки пловца.
7. Игры и развлечения в воде как средство обучения плаванию.
8. Характеристика тактической подготовки пловца.
9. Организация работы по плаванию с детьми в оздоровительных лагерях.
10. Общая характеристика особенностей занятий плаванием с детьми.
11. Общая и сравнительная характеристика спортивных способов плавания.
12. Особенности занятий плаванием с женщинами.
13. Общая характеристика плавательных бассейнов.
14. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях плаванием.
15. Особенности занятий плаванием с лицами пожилого возраста.
16. Характеристика психологической подготовки пловца.
17. Общая характеристика методов и средств обучения плаванию.
18. Особенности формирования двигательного навыка в спортивном плавании.
19. Общая характеристика подготовительных упражнений по освоению с водой.
20. Содержание спортивной тренировки пловца.
21. Характеристика методики обучения спасению тонущих.
22. Личная гигиена занимающихся плаванием.
23. Характеристика техники спортивных способов плавания.
24. Классификация (содержание) дисциплины «Плавание».

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. Проплавание 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 «Теория и методика плавания»

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		