

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО
Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Директор института
Н.Б. Бриленок
« 25 » 11 2021 г.

Рабочая программа дисциплины

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ: ПЛАВАНИЕ




Направление подготовки
49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки
Физкультурно-оздоровительные технологии

Квалификация выпускника
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Саратов 2021 (набор 2021-2022)

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель - разработчик	Семенова Е.А.		01.11.2021
Председатель НМК	Беспалова Т.А.		01.11.2021
Заведующий кафедрой	Беспалова Т.А.		25.11.2021
Специалист Учебного управления			

1. Цели освоения дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии: Плавание»:

- подготовка квалифицированного специалиста по физической культуре, владеющего знаниями основ плавания, обладающего необходимыми навыками и умениями в области физической культуры и спорта;
- изучение закономерностей взаимоотношения пловца с водой;
- изучение вопросов теории плавания, истории развития, правил соревнований, организации и проведения работы по плаванию в различных типах учебных заведений.

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата:

Дисциплина «Физкультурно-оздоровительные технологии: Плавание» относится к обязательной части, блока 1.Б1.О.11.02

Для успешного освоения дисциплины необходимы входные знания, умения и компетенции студента по следующим дисциплинам: психолого-педагогического, медико-биологического циклов, основ теории и методики физического воспитания.

Для успешного освоения данной дисциплины студент должен иметь достаточный уровень развития физических качеств., чтобы выполнять предусмотренные программой нормативы.

Дисциплина «Физкультурно-оздоровительные технологии: Плавание» является предшествующей педагогической практике, дисциплинам: «Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности». «Естественно-научные основы физической культуры и спорта», «Физкультурные технологии в оздоровительной деятельности»

Рабочая программа дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии: Плавание» имеет трудоемкость, равную 10 зачетным единицам.

Разделы дисциплины:

- Возникновение развития и современное состояние плавания
- Классификация плавания
- Лечебно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания.
- Упражнения по освоению с водой
- Научно-теоретические основы плавания
- Техника и методика обучения спортивным способам плавания
- Техника и методика обучения прикладному плаванию:
- Учебная практика
- Организация и проведение занятий по плаванию в различных звеньях системы физического воспитания
- Организация и проведение соревнований по плаванию и водных праздников

3. Результаты обучения по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии: Плавание»

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
ОПК-4 Способен проводить тренировочные занятия различной направленности и организовывать участие спортсменов в соревнованиях в избранном	1.1_Б.ОПК-4. Выбирает оптимальные формы и в типы нагрузок (силовой, локальный, динамический, статический). Разрабатывает комплексы общеразвивающих	Знать - факторы риска, нормы и правила безопасной организации и проведения занятий; - теорию и методы урока по плаванию;

<p>виде спорта</p> <p>ПК -2 Способен проводить занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке</p>	<p>физических упражнений, направленных на гармоничное развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость), упражнений для повышения уровня специальной физической подготовленности.</p> <p>2.1_Б.ОПК-4. Разрабатывает планы занятий и наиболее эффективные методики проведения тренировок. Проверяет наличие и достаточность материально-технических ресурсов, погодных, санитарно-гигиенических условий для проведения тренировочных занятий.</p> <p>3.1_Б.ОПК-4. Планирует и организует участие спортсменов в соревнованиях различного уровня в избранном виде спорта, знает обязанности организаторов и судей соревнования; основные требования к местам проведения соревнований и оборудованию, медицинского обеспечения соревнований.</p> <p>1.1_Б.ПК-2. Проводит занятия, физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия</p> <p>2.1_Б.ПК-2 Обеспечивает организацию учебно-методического сопровождения процесса спортивной тренировки на разных рекреационных этапах спортивной подготовки</p>	<p>- основные принципы, средства и методы двигательной деятельности для коррекции состояния занимающихся с учетом их индивидуальных особенностей;</p> <p>- основные приемы и способы спасения тонущих, оказание первой доврачебной помощи.</p> <p>Уметь</p> <p>- проводить тренировочные занятия различной направленности</p> <p>- уметь реализовывать программы оздоровительной направленности, проводить массовые физкультурные мероприятия (День Нептуна)</p> <p>- уметь организовывать и проводить соревнования по плаванию;</p> <p>Владеть</p> <p>- техникой и методикой обучения спортивным и прикладным способам плавания;</p> <p>- навыками обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и во внеурочной деятельности.</p>
---	--	--

	<p>3.1_Б.ПК-2. осуществляет контроль эффективности занятий физкультурно-спортивной направленности и рекреационные мероприятия и</p> <p>4.1_Б.ПК-2. Формирует навыки соревновательной деятельности занимающихся в процессе занятий физкультурно-спортивной направленности</p>	
--	--	--

4. Структура и содержание дисциплины «Физкультурно-оздоровительные технологии: Плавание»

Общая трудоемкость дисциплины для студентов заочной формы обучения составляет 9 зачетных единиц – 324 часа

РАЗДЕЛ ДИСЦИПЛИНЫ	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Самостоят. работа	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра). Формы промежуточной аттестации
		Лекции	Практические занятия			
			Общая трудоемкость	Из них практическая подготовка		
<p>Возникновение, развитие и современное состояние плавания.</p> <ul style="list-style-type: none"> - история развития плавания - плавание на олимпийских играх, чемпионатах мира - современное состояние 	1				10	Экспресс-опрос
<p>Классификация плавания</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеристика дисциплины - водные виды спорта 	1				8	Написание рефератов

<p>Лечебно-оздоровительные технологии с использованием средств плавания.</p> <p>-понятия “здоровье, оздоровление, реабилитация”</p> <p>-оздоровительное плавание при различных заболеваниях и патологиях</p> <p>-противопоказания для занятий лечебным плаванием</p>	1				10	Устный опрос Составление конспектов контрольные
<p>Упражнения по освоению с водой</p> <p>-изучение работы ног при плавании кролем на груди и кролем на спине.</p> <p>-методика правильного дыхания при плавании</p> <p>-изучение согласования движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди и на спине</p>	1		2	2		Практические занятия
<p>Научно-теоретические основы плавания</p> <p>-физические св-ва воды</p> <p>-статика плавания</p> <p>-динамика плавания</p> <p>-виды сопротивления движению тел в воде</p>	1				6	Устный опрос
Итого в 1 семестре 36 часов			2	2	34	
<p>Техника и методика обучения спортивным способам плавания.</p> <p>-кроль на спине</p> <p>-старт из воды</p> <p>-старт с тумбочки</p> <p>-повороты при плавании кролем на спине</p> <p>-повороты при плавании кролем на груди</p> <p>-совершенствование кроля на груди</p> <p>-совершенствование способа плавания кроль на спине</p> <p>-Брасс</p> <p>-Дельфин(баттерфляй)</p> <p>-повороты при плавании брассом</p> <p>-повороты при плавании дельфином</p> <p>-комплексное плавание</p>	2		2	2	10	Практические занятия
	2		1		10	Практические занятия
	2		1		8	Практические занятия
Итого во 2 семестре 36 часов			4	2	28	ЗАЧЕТ 4 часа

Техника и методика обучения прикладному плаванию: -плавание на боку, -плавание брассом на спине -ныряние в длину -ныряние в глубину -организация занятий лечебным плаванием -методика проведения занятий по плаванию в ортопедии	3		6	2	62	Практические занятия
Итого в 3 семестре 72 часа			6	2	62	Зачет, контрольная 4 часа
Учебная практика -совершенствование избранного способа плавания -игры и развлечения на воде	4		4		10	Практические занятия
Организация и проведение занятий по плаванию в различных звеньях системы физического воспитания -документы планирования -организация занятий в условиях открытых водоемах -урок плавания -методика построение урока по плаванию -методика построения тренировочных занятий направленных на развитие; силы выносливости скорости	4		8	2	50	Устный опрос Практические занятия
Итого в 4 семестре 72 часа			8	2	60	Зачет, Контрольная 4 часа
Организация и проведение соревнований по плаванию и водных праздников -положение о соревнованиях -правила соревнований -подготовка места проведения соревнований -сценарий праздника	5	4	12	4	83	Устный опрос Практические занятия Экспресс-опрос
Итого в 5 семестре 108 часов		4	12	4	83	Экзамен 9 часов
Всего: 324 часов		4	32	12	267	21

Содержание учебной дисциплины

Тема 1. Введение. Классификация плавания, спортивные способы плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин. Дистанции в плавании.

Тема 2. Возникновение плавания. Становление плавания в России. Массовое обучение плаванию как основное направление развития плавания.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Основные группы средств обучения плаванию. Характеристика подготовительных упражнений для освоения с водой.

Тема 4. Специальные упражнения для развития силы, быстроты, гибкости суставов с учетом способа плавания, что является основанием для выбора способа плавания при начальном обучении детей и взрослых.

Тема 5. Спортивные способы плавания. Основы техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов. Понятия о технике плавания. Гидростатическое равновесие тела пловца. Лобовое сопротивление — главная сила, препятствующая продвижению пловца вперед.

Тема 6. Техника выполнения стартов: с тумбочки и из воды. Исходное положение. Отталкивание, полет, вход в воду, скольжение, выход на поверхность воды.

Тема 7. Техника выполнения поворотов. Различия в технике выполнения открытого и закрытого плоских поворотов при плавании кролем на груди. Характеристика техники выполнения поворота “маятником” при плавании, кролем, брассом, дельфином.

Тема 8. Методика обучения прикладному плаванию. Методика обучения технике ныряния. Техника плавания на боку.

Тема 9. Спасание утопающего. Действия спасателя при захватах тонущего. Способы транспортировки пострадавшего. Оказание первой помощи при утоплении.

Тема 10. Научно-технические основы плавания. Основы спортивной тренировки в плавании. Силы реакции воды при движении тела. От чего зависит плавучесть тела пловца. Фазы, на которые условно можно разделить цикл движений руками и ногами при плавании.

Тема 11. Основы обучения двигательным действиям в плавании. Структура техники спортивных способов плавания. Целостность и расчлененность спортивных движений пловца. Кинетические и динамические характеристики.

Тема 12. Совершенствование спортивных способов и специальные упражнения, применяемые при обучении плаванию различными способами. Последовательность применения упражнений при обучении и совершенствовании техники движений.

Тема 13. Основные стороны спортивной подготовленности пловца. Психологическая и тактическая подготовленность пловцов. Развитие скоростных способностей.

Тема 14. Ныряние. Требования при выполнении упражнений в нырянии. Упражнения для изучения погружений в воду. Упражнения для изучения задержки дыхания.

Тема 15. Учебные прыжки в воду. Устранение инстинктивного страха перед водой и быстрое освоение с непривычной средой.

Тема 16. Игры и развлечения на воде. Повышение эмоциональности и уменьшение монотонности занятий. Умение взаимодействовать в коллективе.

Тема 17. Самостоятельное проведение отдельных частей урока.

Тема 18. Основы преподавания плавания. Основные принципы обучения. Задачи и этапы обучения. Программа обучения и определяющие ее факторы. Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях.

Тема 19. Организация и методика проведения занятий с детьми в различных звеньях физического воспитания. Работа по плаванию в оздоровительном лагере. Методика проведения различных форм работы по плаванию с детьми.

Тема 20. Организация и проведение соревнований. Основная документация. Судейство соревнований по плаванию. Организация и проведение соревнований.

Тема 21. Организация и проведение водных праздников. План проведения. Сценарий. Художественное оформление места проведения праздника. Безопасность проведения.

Тема 22. Планирование оздоровительной тренировки: перспективное круглогодичное и текущее.

Тема 23. Планирование и учет работы по плаванию. В работе по плаванию используются три вида учета: предварительный, текущий и итоговый.

Тема 24. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль занимающихся плаванием.

Тема 25. Методика построения тренировочных занятий направленных на развитие физических качеств

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины (модуля)

Педагогические технологии, применяемые при обучении дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии: Плавание», направлены на оптимизацию образовательного процесса. При проведении групповых занятий применяются коллективные и смешанные технологии, для обучения студентов имеющих индивидуальный план - индивидуальные технологии. В ходе лекционных занятий используются многообразные приемы активного обучения (при проведении лекционных занятий проводятся мини-дискуссии), в часы практических занятий приемы активного обучения чередуются с приемами интерактивного обучения.

Для активизации учебно-познавательной деятельности на практических занятиях по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии: Плавание» используются следующие методы:

1. Творческие задания;
2. Работа в малых группах;
3. Обучающие игры (ролевые игры, имитации, деловые игры и образовательные игры);
4. Использование общественных ресурсов (рассказы студентов, занимающихся тренерской работой, а также студентов, участвующих в спортивных соревнованиях различного ранга, экскурсии в анатомический музей);
5. Изучение и закрепление нового материала (интерактивная лекция, работа с наглядными пособиями, на практических занятиях студент выступает в роли преподавателя, диспуты по теме занятия, использование в ходе занятия тестовых вопросов);
6. Обсуждение сложных и дискуссионных вопросов и проблем (обоснование собственных позиций, убеждение товарищей в необходимости изменить точку зрения на тот или иной вопрос, дискуссии в стиле телевизионного ток-шоу, дебаты);
7. Разрешение проблем, выбор единственно правильного решения вопроса, проведение причинно-следственного анализа проблемы.
8. Активизация учебно-познавательной деятельности студентов с помощью кейс-технологий. При объяснении нового материала и контроля понимания ранее изученного материала на лекциях и практических занятиях используются бытовые и спортивные ситуации различной направленности: ситуации-проблемы, ситуации-оценки, ситуации-иллюстрации, ситуации-упреждения, что в целом способствует увеличению заинтересованности студентов. При формировании кейса широко используются художественно-публицистическая литература, статистические данные, научная литература, события из жизни, информация, размещенная в интернете.

В рамках практических занятий 12 часов отводится на практическую подготовку в соответствии с Профстандартом ПС 05.005 Инструктор-методист

А/01.4 Планирование, организация и проведение занятий по физическому воспитанию, тренировочных занятий по утвержденным программам

А/02.4 Проведение спортивно-оздоровительной работы

А/03.4 Вовлечение населения различных возрастных групп в занятия физической культурой и спортом

В/02.5 Организация работы кружков и спортивных секций, спортивного актива

В/03.5 Планирование, организация и проведение образовательной работы по физической культуре с обучающимися, занимающимися

С/01.5 Организация и проведение физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации

Практическая подготовка предполагает формирование таких трудовых функций, как Организация и проведение занятий по физическому воспитанию, оказание практической и методической помощи по вопросам физической подготовки

Образовательные педагогические технологии, применяемые при обучении студентов с ограниченными возможностями здоровья, должны учитывать особенности данной категории обучающихся и предполагают практическую направленность при широкой опоре на научно-методические материалы, а также сочетание аудиторных занятий в интегрированных группах и самостоятельной работы, индивидуальных и коллективных форм работы.

Обеспечение образовательного процесса для студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием демонстрационного и раздаточного материала, позволяющего концентрировать внимание слушателей и обеспечивать необходимую наглядность, а также мультимедийных и других технических средств приема-передачи учебной информации на занятиях в доступных формах.

Подбор и разработка учебно-методических материалов для студентов предоставляется в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и с учетом нозологий. Так, студенты с нарушениями слуха получают информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально. На каждом занятии студенты с ограниченными возможностями здоровья получают конспекты основных положений, содержащихся в лекциях.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплин.

Для организации и успешного функционирования самостоятельной работы студентов (СРС) необходимо:

- 1) комплексный подход к организации СРС по всех формам аудиторной работы
- 2) сочетание всех уровней (типов) СРС
- 3) обеспечение контроля за качеством выполнения (требования, консультации)
- 4) различные формы контроля.

Текущая самостоятельная работа студентов включает в себя:

1. Работу с лекционным материалом.
2. Поиск и анализ информации по индивидуально заданной теме курса.
3. Изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку.
4. Подготовку к практическим занятиям.
5. Подготовку к текущему контролю, зачету.

Самостоятельная работа с содержанием лекционного курса и самостоятельное изучение теоретического материала идет постоянно в течение всего периода обучения.

Для улучшения качества самостоятельной работы студентам предложены вопросы для самостоятельной подготовки к занятиям.

6.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии: Плавание»

6.1.1. Примерный перечень вопросов для самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии: Плавание»

1. Значение и место плавания в системе физического воспитания?
2. Что такое плавание?
3. Что относится к прикладному плаванию?
4. Что такое комплексное плавание?

5. Какие меры предосторожности необходимо соблюдать при проведении занятий на открытой воде?
6. От чего зависит изменение удельного веса человека?
7. Что называют плавучестью тела?
8. Из чего состоит лобовое сопротивление воды?
9. Элементы техники плавания?
10. Основные дидактические принципы педагогики?
11. Что такое метод упражнения?
12. Основные упражнения по освоению с водой?
13. Характеристика способа кроль на груди?
14. Какой существует спасательный инвентарь?
15. Способы искусственного дыхания?
16. Содержание тренировочного урока?

6.1.2. Самоконтроль внеаудиторной работы студентов по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии: Плавание»

Самоконтроль внеаудиторной работы студентов может быть произведен студентами на образовательных сайтах.

Для выполнения индивидуальных заданий студентам предложены рефераты по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание»

Примерный перечень тем рефератов:

1. Анализ и пути устранения характерных ошибок при выполнении гребковых движений в плавании.
2. Исследование эволюции техники плавания способом кроль на груди (брасс, кроль на спине, баттерфляй).
3. Исследование средств и методов развития специальной выносливости пловцов.
4. Оценка уровня развития скоростно-силовых качеств юных пловцов.
5. Педагогический контроль в плавании.
6. Методика обучения технике спортивных способов плавания.
7. Методика обучения технике поворотов .
8. Праздники на воде.
9. Лечебное плавание — одна из форм лечебной физической культуры.
10. Влияние занятий гидроаэробикой на освоение плавательных движений молодыми женщинами, не умеющими плавать.
11. Технология ускоренного обучения плаванию.
12. Срочный тренировочный эффект и систематизация специальных тренировочных упражнений.
13. Плавание - жизненно необходимый навык и прекрасный спорт.
14. Общая характеристика отдельных техник плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй.
15. О некоторых принципах обучения плаванию.
16. Прикладное значение плавания.
17. Плавание – один из наиболее популярных и массовых видов спорта.
18. Оздоровительное значение плавания.
19. Тренировки по плаванию спортсменов-многоборцев.
20. Организационно-методические указания по проведению начальной тренировки пловцов.
21. История и развитие плавания.
22. Плавание в древние времена и современные стили плавания.
23. Значение плавания для гармоничного развития организма.
24. Поражение равно победе.

**Зачетные требования по практике и теории плавания
(для умеющих плавать при поступлении)**

2 семестр

- Зачет по технике плавания 50 м кроль на груди, 50 м кроль на спине, с правильным выполнением стартовых прыжков и поворотов.
- зачет по плаванию

3 семестр

- Проплыть технически правильно 50 м способом брасс, 50 м способом дельфин, 50 м способом на боку.
- Проплыть 400 м без учета времени любым способом плавания
- зачет по плаванию

4 семестр

- Проплыть избранным способом дистанцию 100 м. на время.
- Зачет по методике проведения подвижных игр на воде.
- Нырание в длину: мужчины – 25 м., женщины – 15 м.
- Нырание и доставание 5 предметов за один раз, на глубине 2-3 м
- зачет по плаванию

5 семестр

- Транспортировка пострадавшего на отрезке 50 м (25 м доплыть до пострадавшего + 25 м транспортировка) одним из способов.

- Зачет по учебной практике

Экзамен по плаванию.

**Зачетные требования по практике и теории плавания
(для не умеющих плавать при поступлении)**

2 семестр

Проплыть любым способом 25 м

Экзамен

3 семестр

Проплыть любым способом 100 м.

4 семестр

Зачет по технике плавания 50 м кроль на груди, 50 м кроль на спине, 50 м способом брасс.

5 семестр

Проплыть 25 м одним из прикладных способов плавания

Зачет по методике проведения подвижных игр на воде.

Транспортировка пострадавшего на отрезке 20 м. одним из способов..

Нырание в длину: мужчины – 20 м., женщины – 13 м.

Нырание и доставание двух предметов за 1 раз, на глубине 2 м.

Проплыть 400 м без учета времени любым способом плавания.

Зачет по учебной практике.

Экзамен по плаванию.

Условия допуска к зачету

1. Выполнение учебного плана
2. Наличие лекционного материала
3. Отработка всех пропущенных занятий

Вопросы к зачету по плаванию (2 семестр)

1. Методика обучения плаванию способом кроль на груди.
2. Анализ техники плавания способом кроль на груди.
3. Способы транспортировки уставшего и тонущего.
4. Положение о соревнованиях по плаванию.
5. Последовательность обучения различным способам плавания.

6. Характеристика словесного метода обучения в плавании.
7. Правила проведения соревнований: старт и финиш.
8. Цели и задачи начального обучения в плавании.
9. Характеристика спортивного плавания.
10. Методика обучения спасению тонущих.
11. Анализ техники плавания способом кроль на спине.
12. Личная гигиена пловца.
13. Методика обучения плаванию способом кроль на спине.
14. Классификация плавания, как предмета.
15. Цели и задачи оздоровительной тренировки в плавании.
16. Методика обучения старту с тумбочки.
17. Спортивное и оздоровительное значение плавания.
18. Цели и задачи процесса обучения плаванию.
19. Методика обучения старту из воды.
20. Анализ обучения плаванию способом брасс на груди.
21. Плавание как учебный предмет. Классификация плавания
22. Место и значение плавания в системе физического воспитания.
23. Классификация упражнений для освоения с водой.
24. Техника выполнения стартов в плавании (анализ техники старта с тумбочки).
25. Техника выполнения стартов в плавании (анализ техники старта из воды).
26. Техника выполнения поворотов в плавании (при плавании способом кроль на груди, кроль на спине).
27. Некоторые физические свойства воды (уд.вес, плотность жидкостей, вязкость, сжимаемость)
28. Физические особенности воды и их влияние на технику плавания
29. Общая схема обучения плаванию.
30. Типичные ошибки в технике плавания кроль на груди и кроль на спине

Вопросы к зачету по плаванию (3 семестр)

1. Организация работы по плаванию в оздоровительных лагерях.
2. Особенности работы по плаванию с детьми.
3. Методика обучения нырянию.
4. Особенности плавания, как физического упражнения.
5. Анализ техники поворотов в кроле на груди.
6. Игры и развлечения на воде, как средство обучения плаванию.
7. Особенности современной методики обучения в плавании.
8. Анализ техники поворотов в кроле на груди.
9. Обязанности судей на повороте и судей на дистанции.
10. Техника выполнения старта из воды.
11. Характеристика целостно-раздельной системы обучения.
12. Способы искусственного дыхания.
13. Анализ техники поворотов в брассе на груди.
14. Общая плавательная подготовка как средство общей физической подготовки.
15. Инвентарь и оборудование для занятий и соревнований по плаванию.
16. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях плаванием.
17. Техника выполнения старта со стартовой тумбочки.
18. Урок – основная форма обучения в плавании.
19. Ныряние, виды и техника ныряния.
20. Характеристика способов освобождения от захватов тонущего.
21. Методика обучения поворотам в плавании на груди.
22. Характеристика спасательного инвентаря.
23. Теоретическая подготовка пловца.

24. Отличительные особенности спортивных способов плавания.
25. Параллельно-последовательная система обучения в плавании.
26. Техническая подготовка пловца.

Вопросы к зачету по плаванию (4 семестр)

1. Обеспечение безопасности занятий на открытой воде.
2. Состав судейской коллегии по плаванию.
3. Сравнительная характеристика методов спортивной тренировки.
4. Особенности формирования двигательного навыка в плавании.
5. Содержание спортивной тренировки пловца.
6. Значение спортивного режима в тренировке пловца.
7. Сравнительная характеристика положения туловища и условий дыхания при плавании различными способами.
8. Влияние занятий плаванием на организм занимающихся.
9. Основные формы учета учебно-спортивной работы по плаванию.
10. Методика обучения поворотам в плавании на спине.
11. Одновременная система обучения в плавании.
22. Прикладное и воспитательное значение плавания.
23. Анализ техники плавания кроль на груди.
24. Анализ техники способа брасс.
25. Основные упражнения для изучения поворота на груди (открытый, закрытый).
26. Основные упражнения для изучения работы рук в способе плавания кроль на груди (ошибки, методические указания).
27. Подготовительные упражнения по освоению с водой.
28. Основные упражнения для изучения работы ног в способе плавания брасс (типичные ошибки, методические указания).
29. Основные упражнения для изучения старта с тумбочки (типичные ошибки).
30. Основные упражнения для изучения старта из воды (ошибки, методические указания).
31. Анализ техники выполнения старта с тумбочки.
32. Основные упражнения для изучения согласования движений ног, рук и техники дыхания в способе плавания кроль на груди.
33. Общие сведения о бассейне.
34. Анализ техники способа плавания кроль на спине.
35. Основные упражнения для изучения поворота на спине (типичные ошибки, методические указания).
36. Правила проведения упражнений для изучения техники спортивных способов плавания.
37. Правила исправления ошибок.

Примерные вопросы для экзамена по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии: Плавание» (5 семестр)

1. Плавание как учебный предмет. Классификация плавания
2. Особенности развития плавания в Древнем мире
3. Значение Щуваловской школы пловцов в спортивной жизни России.
4. Плавание на I Олимпийских играх в 1896 г.
5. Всероссийская федерация плавания, её структура и функции.
6. Современные тенденции развития плавания
7. ФИНА и её функции.
8. Участие воинов-пловцов на фронтах Великой Отечественной войны
9. Развитие плавания в России на современном этапе.
10. Место и значение плавания в системе физического воспитания.
11. Основные особенности плавания, как физического упражнения.

12. Взаимодействие сил при статическом и динамическом плавании.
 13. Характеристика сопротивлений, возникающих при плавании (сопротивление формы, трения, волнообразования, лобовое сопротивление)
 14. Некоторые физические свойства воды (уд.вес, плотность жидкостей, вязкость, сжимаемость)
 15. Физические особенности воды и их влияние на технику плавания.
 16. Влияние анатомического строения тела человека на технику плавания.
 17. Влияние физиологических функций организма человека на технику плавания.
 18. Упражнения, используемые при обучении плаванию способом дельфин.
 19. Основные принципы обучения, задачи и этапы обучения в плавании.
 20. Классификация спортивных соревнований по плаванию
 21. Понятие «спортивная тренировка», основы построения спортивной тренировки.
 22. Основные задачи спортивной тренировки в группах начальной подготовки по плаванию.
 23. Общие и специальные принципы спортивной тренировки в плавании.
 24. Характеристика микроциклов спортивной тренировки.
 25. Характеристика интервального метода спортивной тренировки (варианты).
 26. Подготовка пловца как многокомпонентный процесс. Задачи, средства и методы физической подготовки спортсменов.
 27. Понятие о технике и тактике спортивного плавания, основные направления технической и тактической подготовки пловца.
 28. Классификация упражнений для освоения с водой.
 29. Структура годичных циклов спортивной тренировки в плавании.
 30. Биомеханические основы техники спортивного плавания.
 31. Анатомическое строение тела человека и его влияние на технику плавания.
 32. Словесные и наглядные методы обучения в плавании
 33. Методические приемы обучения в плавании.
 34. Практические методы обучения в плавании (классификация).
 35. Оптимальные (сенситивные) возрастные периоды развития двигательных способностей.
 36. Соотношение средств общей и специальной подготовки в процессе многолетней тренировки пловца.
 37. Выносливость и тренировочные задания для её развития
 38. Сущность повторного метода спортивной тренировки (варианты).
 39. Сущность переменного метода спортивной тренировки (варианты) в плавании.
 40. Игры и развлечения на воде, их место в системе обучения и тренировки детей.
 41. Координационные способности и тренировочные задания для её развития.
 42. Гибкость и тренировочные задания для её развития.
 43. Психологические средства спортивной тренировки.
 44. Тактическая подготовка пловца (задачи, средства и методы).
 45. Техническая подготовка пловца (задачи, средства и методы).
 46. Характеристика игрового метода спортивной тренировки.
 47. Основные задачи спортивной тренировки в группах спортивного совершенствования.
 48. Основные формы контроля и их значение для соревнования, учебно-тренировочного процесса.
 49. Основные задачи спортивной тренировки в учебно-тренировочных группах.
 50. Средства спортивной тренировки (собственно-тренировочные упражнения).
 51. Сила и тренировочные задания для её развития.
 52. Быстрота и тренировочные задания для её развития
 53. Программы обучения в плавании и факторы её определяющие.
 54. Требования к оформлению и содержанию плана-конспекта по плаванию.
 55. Основные требования к комплектованию учебных групп в плавании.
 56. Основные документы, регламентирующие работу по плаванию
- 57 Планирование учебно-воспитательной работы
58. Методика проведения различных форм работы по плаванию с детьми.
 59. Классификация занятий урочного типа, их характеристика и структура.
 60. Особенности методики проведения занятий с детьми младшего школьного возраста.

61. Особенности построения уроков по плаванию с детьми разного возраста.
62. Общая схема обучения плаванию.
63. Фазы цикла движений пловца в каждом спортивном способе плавания.
64. Учет работы по плаванию и его значение Основные виды учета.
65. Анализ техники плавания способом кроль на груди.
66. Методика обучения плаванию способом кроль на груди.
67. Типичные ошибки в технике плавания кроль на груди и кроль на спине.
68. Упражнения для обучения технике плавания способом брасс.
69. Типичные ошибки в технике плавания способом брасс.
70. Методика обучения технике плавания способом кроль на спине.
71. Техника прикладных способов плавания (плавание на боку, брасс на спине).
72. Упражнения, используемые при обучении способу плавания на боку.
73. Техника выполнения стартов в плавании (анализ техники старта с тумбочки).
74. Техника выполнения стартов в плавании (анализ техники старта из воды).
75. Техника выполнения поворотов в плавании (при плавании способом кроль на груди, кроль на спине).
76. Техника выполнения поворотов в плавании (при плавании способом брасс, дельфин)
77. Анализ техники поворота \"маятник\" при плавании кролем на груди.
78. Техника ныряния в длину и глубину.
79. Обучение стартам: а) с тумбочки, б) из воды.
80. Требования, предъявляемые при проведении занятий на открытой воде.
81. Техника безопасности при проведении занятий по плаванию.
82. Плавание в экстремальных условиях.
83. Оказание первой помощи при утоплении.
84. Методика обучения способам транспортировки тонущего.
85. Основные средства искусственного дыхания и их сравнительная характеристика.
86. Прикладное плавание (способы освобождения от захватов тонущего).
87. Спасательные средства и их применение.
88. Правила соревнований в спортивном плавании.
89. Состав судейской коллегии по плаванию.
90. Организация и проведение соревнований по плаванию.
91. Правила и обязанности судьи по технике плавания.
92. Правила проплыва дистанции брассом на соревнованиях.
93. Организация и проведение праздников и игр на воде.
94. Общие сведения о бассейне, оборудовании и инвентаре бассейна.
95. Оздоровительное значение плавания.

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС.

Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
2	0	0	40	20	0	20	20	100
3	0	0	40	20	0	20	20	100
4	0	0	40	20	0	20	20	100
5	10	0	40	10	0	10	30	100

Программа оценивания учебной деятельности студента 2 семестр

Лекции

Не предусмотрены

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

Посещаемость, активность. На практических занятиях студент должен выполнять определенный объем физических упражнений и знать теоретический материал по вопросам рассматриваемой на занятии темы, а также на основании полученных знаний делать самостоятельные выводы по рассматриваемым проблемам. **от 0 до 40 баллов**
Самостоятельная работа (от 0 до 20 баллов).

Организуемая самостоятельная работа включает физические упражнения на освоение заданной темы, а также анализ литературных источников и написание рефератов в течение семестра:

- Связь физического и всестороннего воспитания подрастающего поколения.
- Плавание в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста.
- Характеристика физического качества - сила и особенности ее развития в процессе занятий плаванием.
- Организация занятий по плаванию для детей дошкольного возраста
- Водные виды спорта.

Распределение рефератов по начальной букве фамилии студента:

А-Е – 1 вариант

З-М – 2 вариант

Н-Т – 3 вариант

У-Ч – 4 вариант

Ш-Я – 5 вариант

Критерии оценки реферата:

- 9-10 баллов – выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема, обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, тема раскрыта полностью, сформулированы выводы, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
- 7-8 баллов – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
- 5-6 баллов – имеются существенные отступления от требований к реферированию: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть

3-4 балла	–	ошибки в оформлении. тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы; некорректно оформлены и не в полном объеме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют выводы.
1-2 балла	–	содержание реферата не соответствует заявленной в названии тематике или в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объеме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой непереработанный текст другого автора
0 баллов	–	реферат не выполнен

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Дополнительно (другие виды учебной деятельности)

Выполнение контрольной работы – **от 0 до 20 баллов.**

Промежуточная аттестация

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «**Физкультурно-оздоровительные технологии: Плавание**» является сдача зачета во 2,3,4 семестрах

К зачету допускается студент, набравший в ходе изучения дисциплины в семестре – 50 баллов.

Студенты, не набравшие 50 баллов, в дальнейшем могут быть допущены к экзамену при условии получения добавленных баллов по учебной дисциплине за выполнение индивидуального практического задания в бассейне, а также написания реферата или другой работы в письменной форме.

Если в последующий период студент отчитался за пропущенное занятие или неудовлетворительную оценку баллы выставляются в зависимости от полноты и качества подготовки, исходя из системы оценки ответов на занятия.

При определении разброса баллов при аттестации преподаватель может воспользоваться следующим примером ранжирования:

16-20 баллов – ответ на «отлично»

11-15 баллов – ответ на «хорошо»

6-10 баллов – ответ на «удовлетворительно»

0-5 баллов – неудовлетворительный ответ

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 2семестр по дисциплине «**Физкультурно-оздоровительные технологии: Плавание**» составляет 100 баллов.

Программа оценивания учебной деятельности студента 5 семестр

Лекции

Посещаемость, активность семестр – **от 0 до 10 баллов.**

Лабораторные занятия

Не предусмотрены.

Практические занятия

Посещаемость, опрос, активность и контроль выполнения заданий на практических занятиях в течение одного семестра - от 0 до 40 баллов.

На практических занятиях студент должен показать знание теоретического материала по вопросам рассматриваемой на занятии темы, а также на основании полученных знаний делать самостоятельные выводы по рассматриваемым проблемам.

Самостоятельная работа (от 0 до 10 баллов).

Организуемая самостоятельная работа включает анализ литературных источников и написание рефератов в течение семестра:

Автоматизированное тестирование

Не предусмотрено

Дополнительно (другие виды учебной деятельности)

Выполнение контрольной работы – **от 0 до 10 баллов.**

Промежуточная аттестация

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «**Физкультурно-оздоровительные технологии: Плавание**» является сдача экзамена в 5 семестре.

К экзамену допускается студент, набравший в ходе изучения дисциплины в 5 семестре – 50 баллов.

Студенты, не набравшие 50 баллов, в дальнейшем могут быть допущены к сдаче экзамена при условии получения добавленных баллов по учебной дисциплине за выполнение индивидуального практического задания, реферата или другой работы в письменной форме.

Если в последующий период студент отчитался за пропущенное занятие или неудовлетворительную оценку баллы выставляются в зависимости от полноты и качества подготовки, исходя из системы оценки ответов на занятии.

При определении разброса баллов при аттестации преподаватель может воспользоваться следующим примером ранжирования:

21-30 баллов – ответ на «отлично»

11-20 баллов – ответ на «хорошо»

6-10 баллов – ответ на «удовлетворительно»

0-5 баллов – неудовлетворительный ответ

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 5 семестр по дисциплине «**Физкультурно-оздоровительные технологии: Плавание**» составляет 100 баллов.

Таблица 2. Пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии: Плавание» в оценку (зачет) во 2,3 и 4 семестрах:

65 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
меньше 65 баллов	«не зачтено»

Таблица 3. Пересчет полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Физкультурно-оздоровительные технологии: Плавание» в оценку (экзамен) в 5 семестре:

86-100 баллов	«отлично»
76-85 баллов	«хорошо»
66-75 баллов	«удовлетворительно»

<u>0-65</u> баллов	«не удовлетворительно»
--------------------	------------------------

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Обучение базовым видам спорта: Плавание»

а) литература:

1. Плавание [Электронный ресурс] / сост. Е.А. Семенова, И.Б. Габедава – Саратов, 2011. – 40 с. – Режим доступа: <http://www.library.sgu.ru>
2. Теория и методика плавания [Текст] : учебник : для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стер. - Москва : Издательский центр "Академия", 2014. - 318 с.
3. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание [Текст] : учеб.пособие для студ. / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др. — М.: Академия, 2005. — 432 с. (20 экз.)
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Текст] : учебник / под ред. А. А. Литвинова. - 3-е изд., стер. - Москва :Издательский центр "Академия", 2014. - 267, [5] с. : ил., табл. - (Высшее образование. Физическая культура и спорт) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 263-264. .
Рекомендовано Учеб.-метод. об-нием вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры в качестве учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению "Физическая культура"
5. Антоничева, Ю.Т.Значение физических упражнений и методика проведения их на учебных занятиях по физической культуре : методическое пособие / Ю. Т. Антоничева ; Саратов. нац. исслед. гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского. - Саратов : [б. и.], 2017. - 50 с.
6. Крикунова, М.А. Мотивация занятий физической культурой и спортом : учебно-методическое пособие / М. А. Крикунова, Е. Г. Саламатова, Т. В. Карсакова ; Саратов. гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского. - Саратов : [б. и.], 2017. - 42 с.
7. Колосова, Е.В..Методические рекомендации для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / Е. В. Колосова ; Саратов. нац. исслед. гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского. - Саратов : [б. и.], 2019. - 180 с.

в) программное обеспечение дисциплины и интернет-ресурсы

MicrosoftWindows 7 HomeBasic предустановленное оборудование
KasperskyEndpointSecurity для бизнеса-
Стандартный Russian Edition. 1500-2499
Node 1 year Educational Renewal License
№ лицензии 0B00160530091836187178

- <http://www.library.sgu.ru>
- <http://fk.kture.kharkov.ua>
- <http://www.tspu.ru/student>
- <http://www.swimming.ru> -
- <http://www.plavanie.com> –
- <http://www.fina.org> –
- <http://www.thorpedo.ru> -

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Практическая подготовка в рамках занятий проводится на базе бассейна СГУ

Оборудование и инвентарь, соответствующие требованиям правил соревнований по плаванию.

Аудитория с мультимедийным оборудованием с подключением к Internet

1. Компьютер.
2. Проектор мультимедия.
3. Экран.
4. Сканер CanoScan LIDE-25.
5. Спортивный зал.
6. Секундомер.
7. Ласты.
8. Плавательные доски.
9. Аренда плавательного бассейна.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.01 «Физическая культура», профиль подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии».

Автор:

старший преподаватель



Семенова Е.А.

Программа одобрена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания протокол №3 от 25 ноября 2021г.