



1920

Министерство образования и науки Российской Федерации
филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Кубанский государственный университет»
в г. Славянске-на-Кубани

Факультет физической культуры и биологии
Кафедра физической культуры и естественно–биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по работе с филиалами



А.А. Евдокимов

«_____» _____ 2017г.

Рабочая программа дисциплины

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПЛАВАНИЯ

Направление подготовки:	44.03.01. Педагогическое образование
Направленность (профиль):	Физическая культура
Программа подготовки:	академический бакалавриат
Форма обучения:	очная
Квалификация (степень) выпускника:	бакалавр

Краснодар 2017

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика плавания» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденному Министерством образования и науки РФ приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.12.2015 г. № 1426, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 11.01.2016 г. (регистрационный № 40536).

Программу составил:

Л.И.Мекшун , ст. преподаватель _____

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика плавания» утверждена на заседании кафедры физической культуры и естественно-биологических дисциплин

протокол № 1 «30» августа 2017 г.

Заведующий кафедрой физической культуры и естественно-биологических дисциплин Гожко А. С. _____

Утверждена на заседании учебно-методического совета филиала _____

протокол № 1 «31» августа 2017 г.

Председатель УМС филиала Письменный Р.Г. _____

Рецензенты:

Прищепа Римма Мосовна – директор МБУ ДО ДЮСШ-1
Мастер спорта СССР г. Славянска-на-Кубани _____

Лахман Сергей Викторович - директор МАУ ФОБ «Дельфин»
г. Славянска-на-Кубани _____

Оглавление

1 Цели и задачи изучения дисциплины	4
1.1 Цель освоения дисциплины.....	4
1.2 Задачи дисциплины:	4
1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
2. Структура и содержание дисциплины	6
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ	6
2.2 Структура дисциплины.....	7
2.3 Содержание разделов дисциплины.....	8
2.3.1 Занятия лекционного типа.....	8
2.3.2 Практические занятия.....	10
2.3.3 Лабораторные занятия.	10
2.3.4 Примерная тематика курсовых работ	14
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	15
3. Образовательные технологии	16
3.1. Образовательные технологии при проведении лекций.....	17
3.2. Образовательные технологии при проведении лабораторных занятий.....	17
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.	19
4.1 Фонд оценочных средств, для проведения текущего контроля.....	19
Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов (1 семестр).....	19
4.1.1 Примерные вопросы для устного опроса.....	20
4.1.2 Примерные тестовые задания для внутрисеместровой аттестации	20
4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы студентов	21
4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации	21
4.2.1. Вопросы к экзамену	22
4.2.2. Макет экзаменационного билета	24
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	25
5.1. Основная литература:.....	25
5.2. Дополнительная литература:.....	25
5.3. Периодические издания:.....	26
6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет », необходимых для освоения дисциплины:	26
7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины	27
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине	28
8.1 Перечень информационных технологий.	28
8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.	28
8.3 Перечень информационных справочных систем:	28
9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.	29

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Теория и методика плавания» является формирование:

- целостного представления о значимости плавания, как одного из средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности;
- формирование систематизированных знаний в области теории и методики плавания, формирование профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной деятельности бакалавра в качестве инструктора, тренера и преподавателя физического воспитания.
- формирование профессионально значимых качеств личности будущих бакалавров в сфере физической культуры.

1.2 Задачи дисциплины:

Изучение дисциплины «Теория и методика плавания» направлена на формирование у студентов компетенции ПК-1: готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов, ОК-5: способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия. В соответствие с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

1. Формирование системы знаний о закономерностях, принципах и методах воспитательного процесса в сфере физической культуры и спорта.
2. Формирование системы знаний и умений, необходимых для освоения техники, тактики и методики преподавания плавания;
3. Формирование педагогических навыков в организации и проведении соревнований по плаванию.
4. Ознакомление с основами организации учебно-воспитательной и тренировочной работы, массовых физкультурно-оздоровительных занятий.
5. Обеспечение условий для активизации познавательной деятельности студентов и формирования у них физической культуры личности, на основе повышения уровня образованности в сфере физической культуры и спорта.
6. Стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых компетенций.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Теория и методика плавания» относится к вариативной части основной образовательной программы.

Для освоения дисциплины «Теория и методика плавания» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Теория и методика физической культуры», «Педагогика физической культуры», «Биомеханика», «Анатомия». Знания, полученные в процессе освоения данной дисциплины, необходимы для освоения студентами профильных дисциплин, теории и

методики физического воспитания, а также для прохождения практики по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности.

Дисциплина «Теория и методика плавания» является предшествующей для изучения дисциплины «Теория и методика физической культуры», «Планирование и контроль в физической культуре и спорте», «Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания», дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», прохождения педагогической практики.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование профессиональной компетенции ПК-1: готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов, ОК-5: способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.

№ п. п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ПК-1	готовность реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов.	требования— Федерального образовательного стандарта; содержание учебного— предмета: «Физическая культура» (раздел плавание); принципы и методы— разработки рабочей программы, учебной дисциплины «Теория и методика плавания» на основе примерных образовательных программ; историю возникновения— и	применять принципы и методы разработки— рабочей программы по физической культуре на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение; оценивать— эффективность используемых средств и методов обучения на занятиях по плаванию; — анализировать технику и тактику двигательных действий, уровень физической подготовленности занимающихся.	навыками разработки и реализации программы по физической культуре на основе общеобразовательной программы; методами и организацией комплексного (внешнего и индивидуального) контроля при занятиях плаванием; техникой и тактикой плавания; навыками организации и проведения соревнований по плаванию.

			развития плавания; теоретические– основы, методику и средства обучения плаванию; – нормы и правила безопасности при организации и проведения занятий по плаванию.		
2	ОК-5	способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия	- содержание работы в команде, толерантно воспринимая социальные, культурные и личностные различия; - социально- психологические характеристики команды - приемы межкультурной коммуникации и толерантного общения с представителями других культур	- определять социально- психологические особенности формирования команды в образовательной организации; - организовывать образовательный процесс, учитывая и толерантно воспринимая социо- культурные и личностные различия; - оценивать эффективность собственной педагогической деятельности, совершенствует профессионально личностные качества	- содержанием работы в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия; - приемами межкультурной коммуникации и толерантного общения с представителями других культур; - приемами работы в команде

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 4 зач.ед. (144 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице (для студентов ОФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы) 1

Контактная работа, в том числе:			
Аудиторные (всего):		50	50
Занятия лекционного типа		10	10
Занятия семинарского типа (практические занятия)			
Лабораторные занятия		40	40
Иная контактная работа:			
Контроль самостоятельной работы (КСР)		6	6
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,3	0,3
Самостоятельная работа, в том числе			
Курсовая работа			
Проработка учебного (теоретического) материала		30	30
Выполнение индивидуальных заданий (устный опрос, практические задания)		16	16
Подготовка к текущему контролю		6	6
Контроль:			
Подготовка к экзамену		35,7	35,7
Общая трудоемкость	час.	144	144
	в том числе контактная работа	56,3	56,3
	зач. ед	4	4

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.
Разделы дисциплины, изучаемые в 1 семестре (очная форма)

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	СР
1	2	3	4	5	6	7
1 семестр						
1	Исторический обзор развития плавания	5	2			3
2	Научно-теоретические основы техники плавания	11	2		4	5
3	Основы техники видов спортивного плавания.	36	2		20	14
4	Упражнения для изучения и совершенствования техники: - общеразвивающие - подготовительные - специальные	16			8	8
5	Основы техники прикладного плавания	16	2		4	10
6	Основы обучения и тренировки	18	2		4	12

	Итого по дисциплине		10		40	52
--	----------------------------	--	-----------	--	-----------	-----------

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СР – самостоятельная работа студента.

2.3 Содержание разделов дисциплины

2.3.1 Занятия лекционного типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1 семестр			
1	Введение в предмет	Плавание как учебный предмет, определение и содержание. Классификация плавания: массовое, спортивное, прикладное, нормативное, оздоровительное, лечебное, игры и развлечения. Виды спорта, в которые входит плавание. Характерные особенности плавания как вида спорта: выполнение движений в воде, полное погружения тела в воду, безопорное горизонтальное положение тела, цикличность движений, создание условий для продвижения тела. Место и значение плавания в системе физического воспитания. Плавание в Единой Всероссийской спортивной классификации. Плавание в детских дошкольных учреждениях, общеобразовательной и профессиональной школах, летних оздоровительных лагерях, средних и высших учебных заведениях.	У,Т
2	Исторический обзор развития плавания	Возникновение плавания, плавание в различные исторические периоды развития общества. Основные этапы развития плавания в дореволюционной России: создание учебных групп и школ, средства и методы обучения плаванию, первые учебные пособия. Шуваловская школа плавания и её значение в развитии плавания в России. Зарождение спортивного плавания: первые официальные соревнования. Развитие плавания в СССР. Создание институтов физической культуры, формирование учебной дисциплины «Плавание». Разработка системы обучения и тренировки. Комплексный метод обучения плаванию, его влияние на развитие методики обучения. Обзор основных научно-исследовательских работ по технике плавания, методике обучения и	У,Т

		спортивной тренировке. Развитие детского и юношеского плавательного спорта: открытие первых ДЮСШ плавания . Современное состояние плавательного спорта в мире и России. Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы и участие в них российских спортсменов. Факторы, обеспечивающие высокий уровень развития спортивного плавания.	
3	Научно-теоретические основы техники плавания	Понятие о технике плавания. Основные факторы, определяющие технику плавания. Свойства воды. Статическое плавание. Закон Архимеда. Действие сил на плавающее тело. Плаваемость тела. Положение тела при статическом плавании. Равновесие тела в воде, центр тяжести и центр плавучести. Вертикальная и горизонтальная устойчивость тела и её влияние на технику плавания. Динамическое плавание. Силы, действующие на плывущее тело. Сопротивления, возникающие при динамическом плавании. Подъемная сила при динамическом плавании. Факторы, обуславливающие возникновение подъемной силы. Сила тяги. Взаимодействие гребущих поверхностей с водой. Обоснование винтообразного косо направленного гребка. Факторы, влияющие на формирование техники спортивного плавания.	У,Т
4	Основы техники спортивного плавания	Техника спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин, комплексное плавание. Общая характеристика и особенности каждого способа: положение тела и головы, движение рук и ног, дыхание; формирование техники в зависимости от индивидуальных особенностей пловца, вариативность техники и обуславливающие ее причины. Фазовая структура техники. Взаимосвязь и взаимообусловленность элементов техники в цикле движения каждого способа плавания, специфика и вариативность их согласований. Темп, ритм и шаг пловца, их взаимозависимость и наиболее эффективное индивидуальное сочетание. Анализ техники и пути её индивидуального совершенствования. Техника стартовых прыжков с тумбочки и из воды Фазовая структура техники прыжков, её анализ: пути совершенствования техники. Техника поворотов при плавании разными способами, их классификация и специфика выполнения. Поворот «маятником», его фазовая структура. Анализ техники поворотов и	У,Т

		пути ее совершенствования.	
5	Основы обучения и тренировки	Обучение и тренировка как единый педагогический процесс: определение, задачи, содержание, структура, принципы, требования. Последовательность обучения, ознакомление с движениями, опробование и изучение, совершенствование навыка. Основные средства обучения плаванию. Подвижные игры в воде как средство обучения плаванию. Задачи, классификация, правила проведения игр. Требования к проведению игр. Методы обучения плаванию: наглядные, словесные, практические. Изучение движения в воде в целом и по частям. Выбор метода в зависимости от условий проведения занятий, возраста и подготовленности обучаемых. Урок плавания: задачи, структура, продолжительность. Организационное обеспечение учебного процесса в связи с условиями проведения занятий. Многолетняя подготовка пловца как основа достижения высоких спортивных результатов. Этапы подготовки: предварительный, начальной спортивной специализации, углубленной тренировки в избранном виде спорта, спортивной специализации. Виды подготовки пловца: физическая, теоретическая, техническая и тактическая подготовка.	У,Т

Примечание: У – устный опрос, Т – тестирование.

2.3.2 Практические занятия

Практические занятия не предусмотрены учебным планом.

2.3.3 Лабораторные занятия.

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1 семестр			
1	Общеразвивающие упражнения, их классификация	Упражнения без предметов типа зарядки. Упражнения специальной направленности: с преимущественным воздействием на группы мышц, принимающих основную нагрузку при плавании различными способами, по большим амплитудам и траекториям, имитирующим траекторию гребковых движений, с определённым положением кисти. Упражнения на снарядах (индивидуальные,	Т, ПР

		парные): на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке. Развитие координации движений, физических качеств, функциональной подготовленности с уточнением специальной направленности, увеличением темпа и дозировки	
2	Подготовительные упражнения	Упражнения, имитирующие траекторию гребковых движений с заданным в соответствии с техникой плавания положением кисти и стопы. Положение стоп ног в технике различных способов плавания-носки вместе, пятки врозь (кроль, дельфин); пятки вместе, носки в стороны и на себя (брасс). Имитация исходных положений, характерных для упражнений в воде, - руки вверх, вытянуты, тело прямое (скольжение), плотная группировка - «поплавок» и т.д. Упражнения на суше для ознакомления с техникой ныряний. Упражнения на суше для ознакомления со спецификой плавания на боку.	Т, ПР
3	Специальные упражнения	Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, подвижности суставов с учётом техники способа плавания. Учебная практика студентов по этому разделу. Упражнения для развития и совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Упражнения для групп мышц, принимающих основную нагрузку при плавании различными способами. Тренажёрная подготовка.	Т, ПР
4	Упражнения для изучения и совершенствования техники спортивного плавания	Последовательное освоение подготовительных упражнений для освоения техники плавания на суше. Упражнения для совершенствования техники на тренажерах и на гибкость в различных суставах.	Т, ПР
5	Упражнения для дыхания	Ознакомление со спецификой дыхания. Варианты дыхания - непрерывное и «взрывное». Имитация задержка дыхания при погружениях. Имитационные упражнения: выдох в воду медленно и быстро, приседая и погружаясь с головой. Признаки правильного выдоха в воду. Задержка дыхания с фиксированием времени.	Т, ПР
6	Средства и методы обучения в плавании	Средства: общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше, игры и водные праздники. Методы: словесные, наглядные, практические.	Т, ПР
7	Скольжение	Скольжение - имитация в положении лежа на груди.	Т, ПР

		Скольжение – имитация лежа на спине со сведёнными и разведёнными руками и ногами. Повороты на бок, на спину, на грудь. Лежа на гимнастических матах скольжение с многократным одновременным и попеременным сведением рук и ног; то же, но удерживая кисть наклонно и меняя положение стоп - носки вместе, пятки врозь, и наоборот.	
8	Устный анализ техники ныряния в глубину и длину	Демонстрация техники на суше ныряний. Подготовительные упражнения для ознакомления с формой движений под водой. Специальные упражнения до и после старта: упражнения, облегчающие длительную задержку дыхания. Имитация техники погружений в воду: из опорного и без опорного положений, погружение ногами вниз и головой вперёд.	Т,ПР
9	Основы прикладного плавания	Спасение тонущих, последовательность действий при спасении. Спасательные средства и их применение. Оказание первой помощи при утоплении.	Т,ПР
10	Освоение спортивных способов плавания	Подготовительные упражнения для освоения спортивных способов плавания. Упражнения на суше. Ознакомление с формой гребковых движений всех способов плавания в игровой и соревновательной формах. Имитация на гимнастической скамейке скольжения на груди с последующими движениями рук – руки через стороны прямые до бёдер, вниз прямые до бёдер, согнутые (меняя угол сгибания при гребке); гребок руками в форме песочных часов, высокое положение локтя. Техника гребковых и подготовительных движений.	Т,ПР
11	Спортивный способ плавания - кроль на груди	Упражнения на суше. Характеристика техники спортивного способа плавания. Демонстрация техники. Гребковые и подготовительные движения руками и ногами в цикле- выполнение лежа на гимнастической скамейке и стоя у стены. Фазовая структура техники гребка: вход руки , захват, подтягивание, отталкивание, выход. Упражнения для ознакомления с формой движений (имитационные) рук и ног. Определение и устранение технических ошибок.	Т,ПР
12	Спортивный способ плавания - кроль на спине	Упражнения на суше. Характеристика техники спортивного способа плавания. Демонстрация техники. Гребковые и подготовительные движения руками	Т,ПР

		и ногами в цикле - выполнение лежа на гимнастической скамейке и стоя у стены. Фазовая структура техники гребка: вход руки, захват, подтягивание, отталкивание, выход. Упражнения для ознакомления с формой движений (имитационные) рук и ног. Определение и устранение технических ошибок. Контрольное тестирование.	
13	Спортивный способ плавания – баттерфляй	Упражнения на суше. Характеристика техники спортивного способа плавания. Демонстрация техники. Гребковые и подготовительные движения руками и ногами в цикле - выполнение лежа на гимнастической скамейке и стоя у стены. Фазовая структура техники гребка: вход руки, захват, подтягивание, отталкивание, выход. Упражнения для ознакомления с формой движений (имитационные) рук и ног. Определение и устранение технических ошибок	Т,ПР
14	Спортивный способ плавания – брасс	Упражнения на суше. Характеристика техники спортивного способа плавания. Демонстрация техники. Гребковые и подготовительные движения руками и ногами в цикле - выполнение лежа на гимнастической скамейке и стоя у стены. Фазовая структура техники гребка: вход, захват, подтягивание, отталкивание, вынос рук в перед. Упражнения для ознакомления с формой движений (имитационные) рук и ног. Определение и устранение технических ошибок	Т,ПР
15	Спортивный способ - комплексное плавание	Последовательность проплывания всеми способами, техника поворотов. Гребковые и подготовительные движения руками и ногами в цикле - выполнение лежа на гимнастической скамейке и стоя у стены. Фазовая структура техники гребка: вход руки, захват, подтягивание, отталкивание, выход. Упражнения для ознакомления с формой движений (имитационные) рук и ног. Определение и устранение технических ошибок	Т,ПР
16	Эстафетное плавание	Виды эстафет, дистанции, правила смены этапов. Основные ошибки и пути их устранения. Значение и учёт индивидуальных особенностей в технике плавания.	Т,ПР
17	Организация и проведение занятий и соревнований по	Выбор и подготовка места для проведения занятий, правила безопасности на воде, организация занятий по плаванию, методика построения урока, подготовка и проведение	Т,ПР

	плаванию.	соревнований по плаванию, документация.	
18	Плавание на боку	Упражнения на суше. Демонстрация техники плавания на боку. Специфика движений в соответствии с основным назначением данного способа – транспортировка пострадавшего. Упражнения для ознакомления с формой движений. Упражнения для изучения движений ногами и согласования движений нижней руки с движениями ног и дыханием. Особенности выполнения поворотов.	Т,ПР
19	Стартовые прыжки	Упражнения на суше. Характеристика и значение стартовых прыжков. Демонстрация стартовых прыжков с гимнастической скамейки. Подготовительные упражнения для ознакомления с техникой стартовых прыжков: раздельное и целостное изучение. Стартовые прыжки с тумбочки по правилам соревнований. Основные ошибки и пути их устранения. Прыжки и имитация погружения в воду. Прыжки вверх на обеих ногах, отталкиваясь всей стопой, пятками, без наклона; то же, продвигаясь вперёд, удерживая руки произвольно и в заданных положениях; то же, имитируя погружение в воду с головой с задержкой дыхания. Спады в воду - упражнения на гимнастических матах.	Т,ПР
20	Повороты в спортивном плавании	Упражнения на суше. Классификация поворотов и их общее техническая характеристика, сходство и различие поворотов в способах плавания на груди. Значение в условиях соревнований. Фазовая структура: касание стенки рукой (руками) – группировка и вращение – толчок – скольжение – начало плавательных движений и выход на дистанцию. Техника и правила выполнения поворотов в различных способах плавания. «Базовый» поворот «маятником». Подготовительные упражнения для изучения поворотов, развития гибкости и ловкости. Контрольное тестирование.	Т,ПР

Примечание: Т – тестирование, ПР – практическая работа

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1 СЕМЕСТР		
1	Обсуждение теоретического материала: исторический обзор развития плавания. Общеразвивающие упражнения, их классификация. (СР- подготовка ответов на теоретические вопросы; работа с рекомендованными нормативными, учебными и научными источниками ,изучение, конспектирование); выполнение дополнительных практических заданий.)	1. Учебно-методические рекомендации по дисциплине «Теория и методика плавания», утвержденные кафедрой физической культуры и естественно-биологических дисциплин, протокол № 5 от 12 апреля 2010 г. 2. Лушпа, А.А. Плавание : учебное пособие / А.А. Лушпа. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1333-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770
2	Подготовка к демонстрации подготовительных упражнений(СР- изучение и анализ литературных источников по вопросам: понятия о технике плавания основные факторы, определяющие технику плавания динамическое плавание статическое плавание)	1. Учебно-методические рекомендации по дисциплине «Теория и методика плавания», утвержденные кафедрой физической культуры и естественно-биологических дисциплин, протокол № 5 от 12 апреля 2010 г. 2. Чертов, Н.В. Теория и методика плавания : учебник / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104.
3	Основы техники видов спортивного плавания. Упражнения для изучения и совершенствования	1. Учебно-методические рекомендации по дисциплине «Теория и методика плавания», утвержденные кафедрой физической культуры и естественно-биологических дисциплин, протокол № 5 от 12 апреля 2010 г. 2. Чертов, Н.В. Теория и методика плавания : учебник / Н.В.

	техники спортивного плавания. (СР-составление и оформление плана-конспекта урока по теме: совершенствование техники спортивного плавания.)	Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104 .
4	Упражнения для изучения и совершенствования техники спортивных стилей плавания: общеразвивающие, подготовительные, специальные.(СР-составление и оформление плана-конспекта урока, конспектирование основных элементов спортивного плавания, подвижных игр в воде, как средства обучения плаванию)	1. Учебно-методические рекомендации по дисциплине «Теория и методика плавания», утвержденные кафедрой физической культуры и естественно-биологических дисциплин, протокол № 5 от 12 апреля 2010 г. 2. Лушпа, А.А. Плавание : учебное пособие / А.А. Лушпа. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1333-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа,

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Образовательные технологии.

Для реализации компетентного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления. В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются компьютерное тестирование, тематические презентации, интерактивные технологии.

3.1.Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема лекции	Виды применяемых образовательных технологий	Кол-во час
1	Исторический обзор развития плавания	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
2	Научно-теоретические основы техники плавания	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
3	Основы техники видов спортивного плавания.	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение с привлечением специалиста	2
4	Основы техники прикладного плавания	Аудиовизуальная технология, лекция - дискуссия, проблемное изложение*	2*
5	Основы обучения и тренировки	Аудиовизуальная технология, проблемное изложение	2
		Итого	10
		в т.ч. интерактивное обучение*	2*

3.2. Образовательные технологии при проведении лабораторных занятий

№	Тема занятия	Виды применяемых образовательных технологий	Кол-во час
1 семестр			
1	Лабораторное занятие № 1 Обсуждение теоретического материала. Общеразвивающие упражнения, их классификация	Технология проблемного обучения*	2*
2	Лабораторное занятие № 2 Обсуждение теоретического материала. Подготовительные упражнения	Технология ускоренного обучения плаванию	2
3	Лабораторное занятие № 3 Специальные упражнения.	Имитация движений на суше, с использованием резиновых амортизаторов с лопатками*	2*
4	Лабораторное занятие № 4 Упражнения для изучения и совершенствования техники спортивного плавания.	Обучение по элементам техники.	2

5	Лабораторное занятие № 5 Упражнения для дыхания.	Работа малыми группами (имитация движений на суше, с задержкой дыхания с учётом времени)*	2*
6	Лабораторное занятие № 6 Средства и методы обучения в плавании	Подбор средств и методов обучения в плавании для решения поставленной задачи.	2
7	Лабораторное занятие № 7 Скольжение.	Игровые пед. технологии (упражнения на суше с резиновыми жгутами)*	2*
8	Лабораторное занятие № 8 Ныряние в глубину и длину	Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов	2
9	Лабораторное занятие № 9 Основы прикладного плавания	Работа малыми группами (демонстрация оказания первой помощи при утоплении)*	2*
10	Лабораторное занятие № 10 Освоение спортивных способов плавания.	Параллельно-последовательное обучение	2
11	Лабораторное занятие № 11 Спортивный способ плавания - кроль на груди	Технология ускоренного обучения плаванию (на тренажёрах)*	2*
12	Лабораторное занятие № 12 Спортивный способ плавания - кроль на груди	Параллельно-последовательное обучение	2
13	Лабораторное занятие № 13 Спортивный способ плавания – баттерфляй	Работа малыми группами (на тренажёрах)*	2*
14	Лабораторное занятие № 14 Спортивный способ плавания – брасс	Технология ускоренного обучения плаванию	2
15	Лабораторное занятие № 15 Спортивный способ - комплексное плавание	Комплексное обучение	2
16	Лабораторное занятие № 16 Эстафетное плавание	Технология ускоренного обучения плаванию (на тренажёрах)*	2*
17	Лабораторное занятие № 17 Организация и проведение занятий и соревнований	Технология проблемного обучения*	2*

	по плаванию.		
18	Лабораторное занятие № 18 Плавание на боку	Работа малыми группами (на тренажёрах)*	2*
19	Лабораторное занятие № 19 Стартовые прыжки	Параллельно-последовательное обучение	2
20	Лабораторное занятие № 20 Повороты в спортивном плавании.	Параллельно-последовательное обучение	2
	Итого по курсу		40
	в т.ч. интерактивное обучение*		16*

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1 Фонд оценочных средств, для проведения текущего контроля

Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов (1 семестр)

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1 семестр			
1	Исторический обзор развития плавания	Устный опрос (плавание в различные исторические периоды развития общества, основные этапы развития плавания).	6
2	Научно-теоретические основы техники плавания	Устный опрос (понятие о технике плавания, основные факторы, определяющие технику плавания. Свойства воды. Динамическое плавание).	10
3	Основы техники видов спортивного плавания.	Практическая работа (демонстрация техники спортивных стилей на суше).	5
		Устный опрос (анализ техники спортивных стилей).	6
4	Упражнения для изучения и совершенствования техники: - общеразвивающие - подготовительные - специальные	Практическая работа (продемонстрировать подготовительные и специальные упражнения для заданного стиля плавания).	5
		Устный опрос (составить комплекс ОРУ).	6
5	Основы техники прикладного плавания	Практическая работа (демонстрация оказания первой помощи при утоплении).	5

		Устный опрос (последовательность действий при спасении, спасательные средства и их применение).	6
6	Основы обучения и тренировки	Практическая работа (организация и проведение занятий на суше и соревнований по плаванию (составление положения о соревновании и плана - конспекта урока по плаванию)).	5
		Устный опрос (подбор средств и методов обучения в плавании для решения поставленной задачи).	5
		Упражнения на суше с резиновыми амортизаторами с лопатками.	1
		Компьютерное тестирование (внутрисеместровая аттестация)	40
ВСЕГО			100

4.1.1 Примерные вопросы для устного опроса

1. Основы построения техники плавания спортивными способами.
2. Влияние анатомического строения тела на технику плавания.
3. Статическое плавание.
4. Динамическое плавание.
5. Влияние величины лобовой поверхности тела. (миделевого сечения) на величину сопротивления.
6. Влияние скорости продвижения на сопротивление воды.
7. Влияние формы тела на величину лобового сопротивления.
8. Техника стартов и поворотов.
9. Анализ техники способа кроль на груди.
10. Анализ техники способа кроль на спине.
11. Анализ техники способа брасс.
12. Анализ техники способа баттерфляй.

4.1.2 Примерные тестовые задания для внутрисеместровой аттестации

1. Выбрать один неверный вариант ответа. Для совершенствования техники применяются следующие варианты плавания:
 А. поочередное проплывание длинных и коротких отрезков,
 Б. проплывание отрезков на наименьшее количество гребков,
 В. чередование плавания в облегченных и усложненных условиях,
 Г. плавание с использованием средств силовой подготовки.
2. Старт из воды применяется при плавании способом:
 А. баттерфляй,
 Б. кроль на спине,
 В. брасс,
 Г. кроль на груди.
3. Наибольшая подвижность в голеностопных, коленных и тазобедренных суставах предъявляются при плавании
 А. баттерфляем,
 Б. кролем на спине,

- В. брассом,
Г. кролем на груди.
4. Выбрать один неверный вариант ответа. С помощью подготовительных упражнений для освоения с водой решаются следующие задачи
- А. формирование комплекса рефлексов, соответствующих основным свойствам водной среды,
Б. освоение рабочей позы пловца, чувство опоры о воду и дыхание в воде,
В. устранение инстинктивного страха перед водой,
Г. повышение уровня общего физического развития занимающихся.

4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы студентов

1. Составить комплекс ОРУ занятия по плаванию.
2. Составить план-конспект урока.
3. Составить комплекс СПУ занятия по плаванию.
4. Подготовить и провести ОРУ и СПУ на суше.
5. Составить положение соревнований по плаванию.
6. Составить сценарий праздника на воде для оздоровительного лагеря.

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Проверка качества усвоения знаний студентов осуществляется по балльно-рейтинговой системе. Успеваемость студентов проверяется по их теоретической и практической подготовленности в форме зачета (2 семестр), экзамена (3 семестр) в сроки, предусмотренные учебным планом.

В соответствии с Положением о модульно-рейтинговой системе обучения и оценки достижений студентов филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани, обучающихся по программам высшего образования оценка сформированности компетенций проходит как в процессе изучения дисциплины в течение семестра при текущей аттестации, так и при сдаче экзамена при проведении промежуточной аттестации.

Максимальная величина баллов студента при текущей аттестации составляет 100 баллов. При текущей аттестации оценка сформированности компетенций производится согласно системе оценивания по дисциплине, приведенной в данной рабочей учебной программе дисциплины по этапам семестра. Оцениваются знания, умения и владения студента по компетенциям по результатам модульного внутрисеместрового тестирования, выполнения практических заданий, самостоятельной работы студентов.

По дисциплине студенты в ходе текущего контроля обязаны пройти внутрисеместровую аттестацию. Внутрисеместровая аттестация проходит 1 раз в семестр в форме компьютерного тестирования. Во время компьютерного тестирования у студента оценивается знаниевая составляющая компетенции (до 40 баллов) в зависимости от показанного процента правильных ответов. Тест считается пройденным при правильном ответе на 50 и более процентов тестовых заданий.

Студент, набравший по итогам текущего контроля от 70 до 84 баллов (85 баллов и более), освобождается от сдачи экзамена и получает по дисциплине оценку «хорошо» («отлично»). В случае несогласия студента с этой оценкой экзамен сдается в установленном порядке. Если студент набрал в семестре менее 70 баллов, то он сдает экзамен в установленном порядке, при этом баллы, полученные студентом за текущий контроль, не влияют на экзаменационную оценку.

Студенты обязаны сдать экзамен в соответствии с расписанием и учебным планом.

Экзамен по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач. Экзамен проводится в устной форме по вопросам, с которыми студенты заранее ознакомлены. Результат сдачи экзамена заносится преподавателем в экзаменационную ведомость и зачетную книжку.

Критерии оценивания устного ответа на *экзамене*:

Оценка «5» (отлично) ставится, если студент:

- 1) полно раскрыто содержание материала билета;
- 2) материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология;
- 3) показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации;
- 4) продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов, сформированность и устойчивость компетенций, умений и навыков;
- 5) ответ прозвучал самостоятельно, без наводящих вопросов;
- 6) допущены одна-две неточности при освещении второстепенных вопросов, которые исправляются по замечанию.

Оценка «4» (хорошо) ставится, если ответ студента удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков:

- 1) в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание ответа;
- 2) допущены один–два недочета при освещении основного содержания ответа, исправленные по замечанию экзаменатора;
- 3) допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию экзаменатора.

Оценка «3» (удовлетворительно) ставится, если:

- 1) неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала;
- 2) имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов;
- 3) при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, если:

- 1) не раскрыто основное содержание учебного материала;
- 2) обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала;
- 3) допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов;
- 4) не сформированы компетенции, умения и навыки.

4.2.1. Вопросы к экзамену

1 курс 1 семестр

1. Определение и содержание предмета.
2. Классификация предмета.
3. Место плавания в системе физического.
4. Прикладное значение плавания.
5. Оздоровительное значение плавания.
6. Плавание как средство воспитания.
7. Спортивное значение плавания.
8. Зарождение плавания.
9. Плавание в дореволюционной России.
10. Развитие плавания в СССР.
11. Плавание в России пост советский период.
12. Основы построения техники плавания спортивными способами.
13. Влияние анатомического строения тела на технику плавания.
14. Статическое плавание.
15. Динамическое плавание.
16. Влияние величины лобовой поверхности тела. (миделевого сечения) на величину сопротивления.
17. Влияние скорости продвижения на сопротивление воды.
18. Влияние формы тела на величину лобового сопротивления.
19. Техника стартов и поворотов.
20. Плавание способом кроль на груди.
21. Плавание способом кроль на спине.
22. Плавание способом брасс.
23. Плавание способом баттерфляй.
24. Техника старта с тумбочки.
25. Техника старта из воды.
26. Техника поворотов.
27. Техника выполнения поворотов при плавании способом кроль на груди.
28. Техника выполнения поворотов при плавании способом кроль на спине.
29. Техника выполнения поворотов при плавании способом брасс и баттерфляй.
30. Повороты при комплексном плавании.
31. Прикладное плавание.
32. Нырание.
33. Спасение тонущих.
34. Спасательный инвентарь, оборудование, снаряжение и техника их применения.
35. Непосредственная помощь тонущего.
36. Преодоление водного пространства с помощью подручных средств.
37. Игры и водные праздники.
38. Игры, способствующие освоению с водой.
39. Игры, способствующие освоению элементов техники плавания.
40. Методы начального обучения плаванию.
41. Комплектование групп.
42. Выбор и последовательность изучения спортивных способов плавания.
43. Организация и методика проведения занятий по обучению плавания.
44. Комплексы упражнений, применяемые при обучении плаванию.
45. Упражнения, применяемые при обучении плаванию способом кроль на груди.
46. Упражнения, применяемые при обучении плаванию способом кроль на спине.
47. Упражнения, применяемые при обучении плаванию способом брасс.
48. Упражнения, применяемые при обучении плаванию способом баттерфляй.
49. Упражнения, применяемые при обучении стартовому прыжку.
50. Упражнения, применяемые при обучении старту из воды.
51. Упражнения, применяемые при обучении поворотам.

52. Методика начального обучения прикладному плаванию.
53. Методы спортивной тренировки.
54. Физическая подготовка.
55. Скоростная подготовка.
56. Воспитание выносливости.
57. История Кубанского плавания.
58. Обязанности судьи-стартера, судей на финише.
59. Краткие исторические сведения о стиле плавания брасс.
60. Обязанности судей-секундометристов, судей на повороте.

4.2.2. Макет экзаменационного билета

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
Направление: 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: Физическая культура

БИЛЕТ № 3

Кафедра «Физической культуры и естественно-биологических дисциплин»
Дисциплина: «Теория и методика плавания» (1 курс 1 сем)

1. Место плавания в системе физического воспитания.
2. Анализ техники дыхания и согласованности движений рук и ног способом кроль на груди.

Преподаватель _____ Л.И. Мекшун

Заведующий кафедрой _____ А.А. Гожко

Дата утверждения _____ «30» ноября 2017г.

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

- при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;
- при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;
- при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .

5.1. Основная литература:

1. Лушпа, А.А. Плавание : учебное пособие / А.А. Лушпа. - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2012. - 108 с. - ISBN 978-5-8353-1333-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232770>.

2. Чертов, Н.В. Теория и методика плавания : учебник / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет физической культуры и спорта. - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2011. - 452 с. - ISBN 978-5-9275-0929-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241104>.

3. Казызаева, А.С. Основы техники спортивных способов плавания : учебное пособие / А.С. Казызаева, О.Б. Галеева ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики плавания. - Омск : Издательство СибГУФК, 2010. - 151 с. : ил., схем., табл. - Библиогр.: с. 140-141. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274597>.

5.2. Дополнительная литература:

1. Кислица, Н.Т. Плавание : учебно-методическое пособие / Н.Т. Кислица, В.В. Семянникова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина». - Елец : ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011. - 149 с. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272201>

2. Максимова, М.Н. Теория и методика синхронного плавания : учебник / М.Н. Максимова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Спорт, 2017. - 304 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-76-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454519>

3. Петрова, Н.Л. Плавание: начальное обучение с видеокурсом / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. - Москва : Человек, 2013. - 149 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906131-07-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461426>

4. Спортивное плавание : путь к успеху. Книга 1 [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2012. — 480 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/11820>.

5. Спортивное плавание : путь к успеху . Книга 2 [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2012. — 544 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/11821>.

6. Чертов, Н.В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание) : учебное пособие / Н.В. Чертов ; Министерство образования и науки

Российской Федерации, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет», Факультет физической культуры и спорта, НОЦ «Инновационные технологии и научно-методическое обеспечение системы физического воспитания и спорта». - Ростов-н/Д : Издательство Южного федерального университета, 2012. - 136 с. - ISBN 978-5-9275-1044-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241095>

5.3. Периодические издания:

1. Адаптивная физическая культура. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600>.
2. Лечебная физкультура и спортивная медицина. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1440777>.
3. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1896503>.
4. Теория и практика физической культуры. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1513374>.
5. Физиология человека. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1504633>.
6. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>.

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.
2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.
3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.
4. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.
5. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
6. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.
7. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.
8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех

уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru> .

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru>.

10. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.

11. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

12. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

7. Методические указания для студентов по освоению дисциплины

При изучении дисциплины «Теория и методика плавания» студенты часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика. Самостоятельная работа студентов делится на два самостоятельных направления: на изучение и освоение теоретического лекционного материала, и на освоение методики проведения занятий по плаванию, организации и проведения соревнований по плаванию. Самостоятельная работа студентов (СР) направлена на углубление и закрепление знаний, а также развитие практических умений и заключается в:

- работе с лекционным материалом, поиске и анализе литературы и электронных источников информации по заданной теме;
- выполнении домашних заданий;
- изучении тем, вынесенных на самостоятельную проработку,
- изучении теоретического материала при подготовке к практическим занятиям,
- подготовке к экзамену.

При подготовке комплексов упражнений, соревнований для детей и взрослых придерживаться следующих принципов:

- доступности, позволяющей использовать преемственность физических упражнений (от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному), стимулирующей активность и двигательную деятельность обучающегося;
- учета возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, т.е. в соответствии с возможностями занимающихся, особенностями их возраста, пола, с учётом развития физических качеств, функционального состояния;
- систематичности и постепенности, т.е. непрерывность, регулярность и планомерность процесса для формирования прочного навыка;
- комплексности – предполагающей использование движений для укрепления опорно-двигательного аппарата.
- сознательной активности, стимулирующей формирование устойчивого интереса обучающегося, как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;
- разнообразия, позволяющего не только повышать моторную плотность занятий, но и при использовании нестандартного оборудования стимулировать интерес и активность обучающегося;
- новизны, позволяющей найти для обучаемого те движения, которые бы отвечали его способностям, его одарённости, а так же целенаправленное выполнение корректирующих упражнений.

При всех формах самостоятельной работы студент может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях, в соответствии

с графиком консультаций. Студент может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием. Консультация – активная форма учебной деятельности в педвузе. Консультацию предваряет самостоятельное изучение студентом литературы по определенной теме. Качество консультации зависит от степени подготовки студентов и остроты поставленных перед преподавателем вопросов.

Для работы на практических занятиях, самостоятельной работы во внеаудиторное время, а также для подготовки к экзамену рекомендуется использовать методические рекомендации к практическим занятиям. Предлагаемые методические рекомендации адресованы студентам, изучающим дисциплину «Теория и методика плавания», обучающимся как по рейтинговой, так и по традиционной системе контроля качества знаний.

Данные методические рекомендации содержат учебно-методический материал для проведения практических занятий.

Ряд тем и вопросов курса отведены для самостоятельной проработки студентами. При этом у лектора появляется возможность расширить круг изучаемых проблем, дать на самостоятельную проработку новые интересные вопросы. Студент должен разобраться в рекомендуемой литературе и письменно изложить кратко и доступно для себя основное содержание материала. Преподаватель проверяет качество усвоения самостоятельно проработанных вопросов на практических занятиях, контрольных работах и во время экзамена.

Таким образом, использование всех рекомендуемых видов самостоятельной работы дает возможность значительно активизировать работу студентов над материалом курса и повысить уровень их усвоения.

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

8.1 Перечень информационных технологий.

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Теория и методика плавания» широко используются информационные технологии такие как:

1. Чтение лекций с использованием электронного конспекта слайд-лекций.
2. Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины
3. Проведение практических занятий на базе компьютерных классов.
4. Просмотр видео материалов.
5. Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.

8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.

1. Офисный пакет приложений «ApacheOpenOffice»
2. Офисный пакет приложений «LibreOffice»
3. Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
4. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
5. Программа просмотра интернет контента (браузер) « Google Chrome ».
6. Программа просмотра интернет контента (браузер) «Mozilla Firefox»

8.3 Перечень информационных справочных систем:

- Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

- Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

- Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины и оснащенность
1.	Лекционные занятия	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
2.	Практические (семинарские занятия)	Для проведения практических занятий используется спортивный зал, оснащенный спортивным оборудованием и инвентарем (гимнастическая лестница, скамейки, гимнастические маты, резиновые амортизаторы с лопатками, гантели, тренажеры).
3.	Групповые (индивидуальные) консультации	Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО), физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник».
4.	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Учебная аудитория для проведения текущего контроля, оснащенная персональными ЭВМ и соответствующим программным обеспечением (ПО), физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник»
5.	Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду филиала университета. Читальный зал библиотеки филиала, физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник».