Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры»

Кафедра Теории и методики плавания, гребного и конного спорта

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник Учебно-  методического управления  к.п.н. А.С. Солнцева  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  20 августа 2020г. | УТВЕРЖДЕНО  Председатель УМК  проректор по учебной работе  к.п.н., профессор А.Н Таланцев  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  20 августа 2020г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

«**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА**

**(Плавание)»**

**Б1.О.32.05**

**Направление подготовки**

**49.03.04 Спорт**

***ОПОП:***

*«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании»*

**Квалификация выпускника**

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

**Форма обучения**

**Очная**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Декан факультета дневной формы обучения, к.п.н., доцент  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.В. Лепешкина  20 августа 2020г. |  | Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (протокол № 10  «15» июня 2020 г.)  Заведующий кафедрой,  К.п.н., доцент Е.Л. Фаворская  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Малаховка 2020**

Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.04 Спорт, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 25 сентября 2019 г., № 886 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21 октября 2019 г., регистрационный номер № 56284), с изменениями, утвержденными приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации № 681 от 25 мая 2020 г.

**Составители рабочей программы:**

Фаворская Е.Л. к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Лаврентьева Д.А. к.п.н., доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Микряшов Г.В. старший преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рецензенты:**

Портнов А.В. к.п.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дунаев К.С. д.п.н., профессор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Цели освоения дисциплины**

Подготовка квалифицированных специалистов по физической культуре и спорту, в частности, изучение технологии проведения занятий по плаванию, обучение организации массовой и спортивной работы по плаванию в базовых курсах физического воспитания и приобретение личного опыта использования средств плавания для упрочения и сохранения здоровья, поддержания высокой работоспособности.

**2.Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине**

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций:

**УК–7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**ОПК-1** Способен планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей спортсменов

**ОПК-3** Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования

**ОПК-12** Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную медицинскую помощь

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование категории общепрофессиональных компетенций** | **Код и наименование общепрофессиональной компетенции выпускника** | **Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции выпускника** |
| Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровье-сбережение) | **УК–7** Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | **УК-7.1 Знает** способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни  **УК-7.2 Умеет** использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье-сберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности  **УК-7.3 Владеет** здоровье-сберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| Планирование | **ОПК-1**  Способен планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей спортсменов | **ОПК-1.1.** **Знает** положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки  **ОПК-1.2.** **Умеет** планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки  **ОПК-1.3.** **Владеет** технологиями планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки |
| Физическая и техническая подготовка | **ОПК-3** Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования | **ОПК-3.1.** **Знает** средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения тренировочных занятий  **ОПК-3.2.** **Умеет** подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений  **ОПК-3.3.** **Владеет** методикой проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности |
| Обеспечение безопасности | **ОПК-12**  Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную медицинскую помощь | **ОПК-12.1. Знает** правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи  **ОПК-12.2. Умеет** обеспечивать технику безопасности, оказывать первую помощь  **ОПК-12.3. Владеет** навыкамиобеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта |

**3.Место дисциплины в структуре образовательной программы:**

Дисциплина «Теория и методика обучения базовому виду спорта (плавание)» в структуре образовательной программы относится кобязательной части*.*

В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается в 4 семестре в очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет.

1. Объем дисциплины и виды учебной работы:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Вид учебной работы* | | *Всего часов* | *Семестры* |
| 4 |
| **Контактная работа преподавателя с обучающимися** | | **42** | **42** |
| В том числе: | | - |  |
| Лекции (Л) | | 6 | 6 |
| Практические занятия (ПЗ) | | 36 | 36 |
| **Самостоятельная работа** | | **30** | **30** |
| Вид промежуточной аттестации зачет | |  | **+** |
| **Общая трудоемкость** | **часы** | **72** | **72** |
| **Зачетные единицы** | 2 | 2 |

1. **Содержание дисциплины:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел) | Содержание раздела | Всего часов |
| 1 | Техника спортивных и прикладных способов плавания | 1. Техника плавания способом кроль на груди, кроль на спине, брассом, баттерфляем.  2. Прикладное плавание.  3. Техника плавания способом на боку и брассом на спине | 20 |
| 2 | Методика обучения плаванию и начальная тренировка. | 1. Задачи обучения плаванию.  2. Особенности организации занятий.  3. Программа обучения плаванию в школе и оздоровительных лагерях.  4. Особенности работы с контингентом различного возраста.  5. Принципы спортивной тренировки.  6. Основные методы спортивной тренировки.  7. Средства, применяемые при тренировке пловцов | 38 |
| 3 | Организация соревнований и судейство | 1. Правила прохождения дистанции различными способами.  2. Выполнение функций судей на соревнованиях среди спортсменов различных специализаций.  3. Разбор часто встречающихся ошибок при проведении соревнований. | 9 |
| 4 | Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях плаванием | 1.Правила поведения занимающихся плаванием в бассейне.  2. Правила поведения занимающихся плаванием на открытом водоеме (реке и озере).  3. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев на занятиях по плаванию.  4. Методика спасения и оживления пострадавших на воде.  5. Особенность построения занятий по плаванию в зависимости от возраста обучающихся и места проведения занятий. | 5 |
|  |  |  | **72** |

1. **Разделы дисциплины и виды учебной работы**:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов дисциплины | Виды учебной работы | | | Всего  часов |
| Л | ПЗ | СРС |
| 1. | Техника спортивных и прикладных способов плавания | 2 | 8 | 10 | 20 |
| 2. | Методика обучения плаванию и начальная тренировка. | 2 | 24 | 12 | 38 |
| 3. | Организация соревнований и судейство | 1 | 4 | 4 | 9 |
| 4. | Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях плаванием | 1 | - | 4 | 5 |
|  | **Всего:** | **6** | **36** | **30** | **72** |

1. **Перечень основной и дополнительной литературы, необходимый для освоения дисциплины:**

**6.1. Основная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| библиотека | кафедра |
|  | Лаврентьева Д. А. Формирование спортивной техники плавания с учетом моторной асимметрии у детей младшего школьного возраста / Д. А. Лаврентьева. – Малаховка, 2016. – 169 с. | 21 | 1 |
|  | Обучение плаванию спортивным и самобытным способам на основе двигательной готовности: учебно-методическое пособие / Л. С. Малыгин и др./; МГАФК. – Малаховка, 2014. – 124 с. : ил. – Библиогр. : 121 – 123 | 100 | 4 |
|  | Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание : учебное пособие для студентов вузов / Н.Ж. Булгакова М.: Академия, 2008. – 432с. | 90 | 1 |
|  | Плавание: техника, методика обучения и тренировки: Курс лекций. учебное пособие. 1 часть /А.Ю.Александров, Е.Л.Фаворская, Д.А.Лаврентьева, А.В.Бакеев. МГАФК. – Малаховка 2016. – 116с. | 50 | 4 |
|  | Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для студентов высшего профессионального образования / под ред. А.А.Литвинова. \_ М.: Акадкмия, 2013. – 267с. : ил.- (Бакалавриат) | 38 | 1 |
|  | Теория и методика плавания: учебник для студентов учреждений высшего образования / Н. Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопова – 2-е издание., М. : «Академия», 2014.\_ 320с. (сер. Бакалавриат) | 150 | 1 |
|  | Водные виды спорта : учебник / Н.Ж. Булгакова М. : Академия, 2003. – 315с. | 91 | - |
|  | Плавание : учебное пособие /Ю. Ф. Скворцов, Л. С. Малыгин, Е. Л. Фаворская, Александров А.Ю. Малаховка, 2001.- 120с. | 48 | - |
|  | Обучение плаванию спортивным и самобытным способами на основе двигательной готовности : учебно-методическое пособие / Л. С. Малыгин, Е. Л. Фаворская, Д. А. Раевский, Д. А. Лаврентьева ; МГАФК. - Малаховка, 2014. - ил. - Библиогр.: с. 121-123. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Козлов, А. В. Технологии спортивной тренировки в плавании: подготовка олимпийского резерва в спортивном плавании : учебное пособие / А. В. Козлов ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - табл. - Библиогр.: с. 132-134. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Крохина, Т. А. Особенности подготовки пловцов в высших учебных заведениях : учебно-методическое пособие / Т. А. Крохина, Е. Г. Прыткова, И. М. Сазонова ; ВГАФК. - Волгоград, 2012. - Библиогр.: с. 70. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Плавание: техника, методика обучения и тренировка : курс лекций : учебное пособие. Ч. 1 / А. Ю. Александров, Е. Л. Фаворская, Д. А. Лаврентьева, А. В. Бакеев ; МГАФК. - Малаховка, 2016. - ил. - библиогр.: с.112-113. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Инновационные технологии в подготовке высококвалифицированных пловцов : учебное пособие / В. И. Григорьев, А. И. Крылов, А. А. Литвинов, Е. В. Ивченко ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Школьникова, Л. Е. Организация занятий по плаванию в ВУЗе : учебное пособие / Л. Е. Школьникова, А. И. Морозов. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. — 158 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/70481.html](http://www.iprbookshop.ru/70481.html%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Технико-тактическая подготовка пловца в паралимпийском спорте : монография / НГУ им. П. Ф. Лесгафта ; под ред. Д. Ф. Мосунова. - Санкт-Петербург, 2018. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — URL: http://lib.mgafk.ru (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. №41 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 25 c. — ISBN 978-5-4487-0557-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/87571.html](http://www.iprbookshop.ru/87571.html%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «синхронное плавание» : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. №25 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 26 c. — ISBN 978-5-4487-0548-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/87548.html](http://www.iprbookshop.ru/87548.html%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «водное поло» : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. №32 / . — Саратов : Вузовское образование, 2019. — 25 c. — ISBN 978-5-4487-0551-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/87539.html](http://www.iprbookshop.ru/87539.html%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Чертов, Н. В. Теория и методика плавания : учебник / Н. В. Чертов. — Ростов-на-Дону : Издательство Южного федерального университета, 2011. — 452 c. — ISBN 978-5-9275-0929-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/47154.html](http://www.iprbookshop.ru/47154.html%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Максимова, М. Н. Теория и методика синхронного плавания : учебник / М. Н. Максимова. — Москва : Издательство «Спорт», 2017. — 304 c. — ISBN 978-5-906839-76-3. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/63656.html](http://www.iprbookshop.ru/63656.html%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

**6.2 Дополнительная литература**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование** | **Кол-во экземпляров** | |
| библиотека | кафедра |
|  | Бурякин, Ф. Г**.** Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики): учебное пособие / Ф. Г. Бурякин. - М.: Русайнс, 2017. - 367 с. - Библиогр. с. 359-367. - ISBN 978-5-4365-1947-0 : 300.00. | 50 | - |
|  | Давыдов В.Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки. Теоретические и практические аспекты: монография /В. Ю. Давыдов, В.Б. Авдиенко. – М.: Советский спорт, 2015. – 264с.: ил | 3 | - |
|  | Ганчар И. Л. Плавание. Теория и методика преподавания : учебник / И. Л. Ганчар. - Минск : Четыре четверти: Экоперспектива, 1998.- 350с. | 16 | 1 |
|  | Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования: учебник ч. 2 /И. Л. Ганчар. – Одесса: Друк, 2006 – 695с. : ил. | 10 | - |
|  | Обучение плаванию самобытными способами : учебно-методическое пособие /Александров А. Ю.МГАФК. - Малаховка : ВИНИТИ, 2007. – 44с. | 30 | 10 |
|  | Педагогическая технология плавательной подготовки и оздоровления студентов высших учебных заведений физической культуры : монография /В. А. Быков, А. Б. Куделин СГАФК. - Смоленск, 2009.-248с. | 1 | - |
|  | Плавание : примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР /Кашкин А. А.М. : Советский спорт, 2006. – 215с. | 91 | 1 |
|  | Плавание : учебник для педагогических факультетов ИФК /Н. Ж. Булгакова М. : Физкультура и спорт, 1984. – 288с. | 263 | 1 |
|  | Плавание : учебник /В.Н. Платонов Киев : Олимпийская литература, 2000. -495с. | 12 | 1 |
|  | Плавание : учебник /Н.Ж. Булгакова М. : Физкультура и спорт, 2001. -398с. | 2 | 1 |
|  | Плавание : учебное пособие /Викулов А. Д. М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-367с. | 3 | 1 |
|  | Спортивное плавание : учебник для институтов физической культуры / Н. Ж. Булгакова М. : Физкультура, образование и наука, 1996. – 430с. | 50 | 1 |
|  | Таланцев, А. Н. Рекомендации обучающимся по подготовке к государственному экзамену и защите выпускной квалификационной работы: учебно-методическое пособие для бакалавров и магистрантов вузов физической культуры / А. Н. Таланцев, А. С. Солнцева; Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка, 2017. - 48 с. - Библиогр.: с. 44-45. | 50 | - |
|  | Спортивное плавание: путь к успеху : пер. с англ. Кн. 1 /В.Н. Платонов М. : Советский спорт, 2012.-479с. | 5 | 1 |
|  | Спортивное плавание: путь к успеху : пер. с англ. Кн. 2 /В.Н. Платонов М. : Советский спорт, 2012.-543с. | 5 | 1 |
|  | Основы техники спортивных способов плавания : учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева; СибГУФК. - Омск, 2010. – 152с. | 1 | - |
|  | Павлова Т.Н. Обучение плаванию детей дошкольного возраста: методические рекомендации / Т.Н. Павлова. – М., 2013. – 44с. | 3 | - |
|  | Плавание. Теория и методика избранного вида спорта : курс лекций : учебное пособие /А. И. Погребной Краснодар, 2008. – 446с. | 1 | - |
|  | Общие закономерности активного обучения спортивным двигательным действиям студентов вуза физической культуры : учебно-методическое пособие /Быков В. А.; СГАФКСТ. - Смоленск, 2011. – 87с. | 1 | - |
|  | Ганчар И. Л. Плавание. Теория и методика преподавания : учебник / И. Л. Ганчар. - Минск : Четыре четверти: Экоперспектива, 1998. – 350с. | 16 | 1 |
|  | Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для студентов вузов./ Н.Ж. Булгакова М.: Академия, 2008. – 432с. | 90 | 1 |
|  | Основы техники спортивных способов плавания: учебное пособие. /А. С. Казызаева, О. Б. Галеева СибГУФК. - Омск, 2010. – 152с. | 1 | - |
|  | Козлов, А. В. Теория и методика плавания: ныряние, спасание утопающих и переправы вплавь : учебное пособие / А. В. Козлов ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - ил. - Библиогр.: с. 82. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Козлов, А. В. Теория и методика плавания: основы и техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов : учебное пособие / А. В. Козлов ; НГУФК им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2014. - ил. - Библиогр.: с. 131. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Основы подготовки спортсменов-пловцов с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие / В. Ю. Дубинина, И. В. Клешнев, М. Д. Мосунова [и др.] ; НГУ им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2015. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Рекреационные занятия плаванием с различным контингентом занимающихся : учебное пособие / Е. В. Ивченко, Р. В. Кууз, А. Ю. Липовка, Е. В. Ивченко ; НГУФК им. П. Ф. Легсафта. - Санкт-Петербург, 2014. - Библиогр.: с. 120-122. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Карась, Т. Ю. Теоретико-методические основы оздоровительного плавания : учебное пособие / Т. Ю. Карась. — Саратов : Ай Пи Ар Медиа, 2019. — 52 c. — ISBN 978-5-4497-0092-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/86455.html](http://www.iprbookshop.ru/86455.html%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание : учебное пособие / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева, Е. С. Жукова, М. Д. Бакшеев. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016. — 120 c. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: [http://www.iprbookshop.ru/74280.html](http://www.iprbookshop.ru/74280.html%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Иванов, И. Н. Методические основы применения аквааэробики как средства адаптивной физической культуры для коррекции сколиоза у подростков с укороченной нижней конечностью : учебно-методическое пособие / И. Н. Иванов, Л. А. Емельянова, Л. О. Паршутина ; ВГАФК. - Волгоград, 2011. - табл. - Библиогр.: с. 43-44. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |
|  | Аикина Л. И. Оздоровительное плавание : учебно-методическое пособие / Л. И. Аикина ; СибГУФК. - Омск, 2018. - ISBN 978-5-91930-095-3. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) : [сайт]. — [URL: http://lib.mgafk.ru](URL:%20http://lib.mgafk.ru%20) (дата обращения: 04.06.2020). — Режим доступа: для авторизир. пользователей | 1 | - |

**7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет». Информационно-справочные и поисковые системы. Современные профессиональные базы данных.**

1. Электронная библиотечная система ЭЛМАРК (МГАФК) <https://lib.mgafk.ru>
2. Электронно-библиотечная система Elibrary <https://elibrary.ru>
3. Электронно-библиотечная система издательства "Лань" <https://Ianbook.com>
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru>
5. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>
6. Электронно-библиотечная система РУКОНТ [www.rucont.ru](http://www.rucont.ru)
7. Министерство образования и науки Российской Федерации <https://minobrnauki.gov.ru/>
8. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки <http://obrnadzor.gov.ru>
9. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
10. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» <http://window.edu.ru>
11. Федеральный центр и информационно-образовательных ресурсов <http://fcior.edu.ru>

8.Материально-техническое обеспечение дисциплины

8.1.***Перечень специализированных аудиторий*** *(спортивных сооружений), имеющегося оборудования и инвентаря, компьютерной техники:*

- учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа лекционный зал (аудитория № 1, 2) оснащены электронно-интерактивная доска компьютер с выходом в интернет, мультимедийное оборудование, экран, колонки для усиления звука

- учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации (аудитория № 1) имеется мультимедийное оборудование, демонстрационные учебно-наглядные пособия;

- учебная аудитория для групповых и индивидуальны консультаций (аудитория № 3) с демонстрационными учебно-наглядными пособиями;

- помещение для самостоятельной работы (аудитория № 2) оснащено компьютером с выходом в интернет, МФУ, учебно-методической литературой.

- плавательный бассейн;

- тренажерный зал для занятий ОФП и СФП;

- игровой зал;

- учебные аудитории с доской;

- Компьютер, проектор, экран, ноутбук;

- сканер, копировальный аппарат;

- видеофильмы: «Техника спортивных способов плавания»;

«Методика обучения плаванию»

- CD и DVD диски

**8.2 Программное обеспечение:**

В качестве программного обеспечения используется офисное программное обеспечение с открытым исходным кодом под общественной лицензией GYULGPL Libre Office или одна из лицензионных версий Microsoft Office.

**8.3 Изучение дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья** осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся. Для данной категории обучающихся обеспечен беспрепятственный доступ в учебные помещения Академии, организованы занятия на 1 этаже главного здания. Созданы следующие специальные условия:

*8.3.1. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:*

*-* обеспечен доступ обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими к зданиям Академии;

- электронный видео увеличитель "ONYX Deskset HD 22 (в полной комплектации);

**-** портативный компьютер с вводом/выводом шрифтом Брайля и синтезатором речи;

**-** принтер Брайля;

**-** портативное устройство для чтения и увеличения.

*8.3.2. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:*

*-* акустическая система Front Row to Go в комплекте (системы свободного звукового поля);

*-* «ElBrailleW14J G2;

**-** FM- приёмник ARC с индукционной петлей;

- FM-передатчик AMIGO T31;

- радиокласс (радиомикрофон) «Сонет-РСМ» РМ- 2-1 (заушный индуктор и индукционная петля).

*8.3.3. для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:*

*-* автоматизированное рабочее место обучающегося с нарушением ОДА и ДЦП (ауд. №№ 120, 122).

*Приложение к рабочей программе дисциплины*

***«Теория и методика обучения базовым видам спорта (Плавание)»***

Министерство спорта Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Московская государственная академия физической культуры

Кафедра Теории и методики плавания, гребного и конного спорта

УТВЕРЖДЕНО

решением Учебно-методической комиссии

протокол № 7 от «\_20\_» августа 2020 г.

Председатель УМК,

проректор по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Таланцев

**Фонд оценочных средств**

**по дисциплине**

«**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА**

**(Плавание)»**

**Б1.О.32.05**

**Направление подготовки**

**49.03.04 Спорт**

***ОПОП:***

*«Спортивная подготовка по виду спорта, тренерско-преподавательская деятельность в образовании»*

**Квалификация выпускника**

Тренер по виду спорта. Преподаватель.

**Форма обучения**

**Очная**

Рассмотрено и одобрено на заседании кафедры

(протокол № 10 от « 15 » июня 2020 г.)

Зав. кафедрой к.п.н., доцент Е.Л. Фаворская

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Малаховка, 2020 год

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ**

**АТТЕСТАЦИИ**

1. **Паспорт фонда оценочных средств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Компетенция | Трудовые функции (при наличии) | Индикаторы достижения |
| **УК-7**  Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |  | **УК-7.1 Знает** способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни  **УК-7.2 Умеет** использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровье-сберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности  **УК-7.3 Имеет опыт** владения технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в базовых видах спорта (плавание) |
| **ОПК-1**  Способен планировать тренировочный процесс на этапах спортивной подготовки с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психических особенностей спортсменов |  | **ОПК-1.1.** **Знает** положения теории физической культуры, физиологическую характеристику нагрузки, анатомо-морфологические и психические особенности спортсменов; специфику, масштабы и предметные аспекты планирования, его объективные и субъективные предпосылки в плавании  **ОПК-1.2.** **Умеет** планировать тренировочный процесс на разных этапах спортивной подготовки в плавании  **ОПК-1.3.** **Имеет опыт** владения технологиями планирования тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, планирования занятий по плаванию, составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста занимающихся. |
| **ОПК-3** Способен проводить занятия физической культурой и спортом в сфере спортивной подготовки и сфере образования |  | **ОПК-3.1.** **Знает** средства, методы и приемы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности; организацию и методику проведения тренировочных занятий  **ОПК-3.2.** **Умеет** подбирать средства и методы базовых видов физкультурно-спортивной деятельности для проведения занятий, составлять комплексы общеразвивающих упражнений  **ОПК-3.3.** **Имеет опыт** владения методикой проведения тренировочных занятий на основе комплексов общеразвивающих упражнений с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности |
| **ОПК-12.**  Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь |  | **ОПК-12.1. Знает** правила техники безопасности, профилактики травматизма, оказания первой помощи при несчастных случаях на воде  **ОПК-12.2. Умеет** обеспечивать технику безопасности, оказывать первую доврачебную помощь  **ОПК-12.3. Имеет опыт и владеет** навыкамиобеспечения безопасности при проведении тренировочных занятий, физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта плавание. |

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра Теории и методики плавания, гребного и конного спорта**

**Типовые контрольные задания:**

* 1. ***Перечень вопросов для промежуточной аттестации.***

**Раздел 1. Техника спортивных и прикладных способов плавания.**

1. Основные элементы техники плавания ( на примере одного из способов).
2. Характеристика способа плавания кроль на груди ( по элементам и общее согласование движений)
3. Характеристика способа плавания кроль на спине( по элементам и общее согласование движений)
4. Характеристика способа плавания брасс на груди ( по элементам и общее согласование движений)
5. Характеристика способа плавания дельфин ( по элементам и общее согласование движений)
6. Характеристика прикладного плавания.
7. Характеристика способа плавания брасс на спине.
8. Характеристика способа плавания на боку.
9. Техника облегченных способов плавания для лиц с ограниченными возможностями.

**Раздел 2. Методика обучения плаванию и начальная тренировка.**

1. Задачи обучения плаванию.
2. Особенности организации занятий.
3. Программа обучения плаванию в школе и оздоровительных лагерях.
4. Основные средства и методы, применяемые при массовом обучении плаванию.
5. Особенности работы с контингентом различного возраста.
6. Особенности обучения лиц с ограниченными возможностями
7. Принципы спортивной тренировки.
8. Основные методы спортивной тренировки.
9. Средства, применяемые при тренировке пловцов.

**Раздел 3**. **Организация соревнований и судейство.**

1. Правила прохождения дистанции различными способами.
2. Выполнение функции судей на соревнованиях.
3. Определение победителей.
4. Правила судейства соревнований для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

**Раздел 4.** **Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях плаванием.**

1. Правила поведения занимающихся плаванием в бассейне.
2. Правила поведения занимающихся плаванием на открытом водоеме (реке и озере).
3. Мероприятия по предупреждению травм и несчастных случаев на занятиях по плаванию.
4. Методика спасения и оживления пострадавших на воде. Особенность построения занятий по плаванию в зависимости от возраста обучающихся и места проведения занятий.

**Критерии оценки:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Оценка** | **Описание** |
| 5 | Балл «5» ставится в том случае, когда учащийся отлично разбирается в теме вопроса, легко и полно отвечает на вопросы преподавателя. Широко умеет использовать межпредметные связи. |
| 4 | Балл «4» ставится в том случае, когда учащийся хорошо , но с некоторыми незначительными недочетами разбирается в теме вопроса, без существенных затруднений и в надлежащем объеме отвечает на вопросы преподавателя. Умеет использовать межпредметные связи. |
| 3 | Балл «3 ставится в том случае, когда учащийся знает минимальный объем учебного материала , допускает не более 1-ой грубой ошибки и несколько незначительных, с трудом, но отвечает на вопросы преподавателя. Слабо выделяет связь настоящего вопроса с другими дисциплинами. |
| 2 | Балл «2» ставится в том случае, когда учащийся не в состоянии беседовать с преподавателем по вопросу, либо допускает грубые ошибки в терминологии и содержании настоящего вопроса. |

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если его оценка варьируется в пределах от 3-х до 5-ти баллов;

- оценка «не зачтено» если его оценка соответствует 2-м баллам.

**Примечание. Устный опрос оценивается оценкой "зачтено" либо " не зачтено"**

**Промежуточная аттестация**

**Комплект заданий контрольных нормативов по дисциплине**

1. 50 м на скорость кролем на груди (ю-быстрее 1мин ., д - быстрее 1.мин.10 с.;
2. 300 м вольным стилем без учета времени;
3. Техника плавания способом кролем на груди (проплывание 50м)
4. Техника плавания способом кролем на спине (проплывание 50м)
5. Техника плавания способом брассом (проплывание 50м)
6. Техника прикладного плавания : проныр: девушки - 10 м, юноши -15м
7. Техника прикладного плавания: транспортировка утопающего - 25м (любым из способов)

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он проплыл указанную дистанцию согласно требованиям способа плавания, либо правил ныряния, его оценка варьируется в пределах от 3-х до 5-ти баллов;

- оценка «не зачтено» если его задание не выполнено, либо не удовлетворены требования способа плавания, либо правил ныряния, и (или) преодолеваемая дистанция меньше, указанной в задании.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра Теории и методики плавания, гребного и конного спорта**

***Тестовые задания.***

**РАЗДЕЛ 1. Техника спортивных и прикладных способов плавания**

**Тест 1.**

Проплыть 50 м на скорость кролем на груди (юноши- быстрее 1 мин, девушки - быстрее 1.мин. 10 с.

**Тест 2.**

Проплыть 300 м вольным стилем без учета времени

**Тест 3.**

Показать т.п. кролем на груди ( проплывание 50м)

**Тест** **4.**

Показать т.п. кролем на спине ( проплывание 50м)

**Тест** **5.**

Показать т.п. брассом (проплывание 50м)

**Тест** **6.**

Показать проныр: девушки - 10 м, юноши -15м

- осуществить транспортировку утопающего - 25м (любым из способов)

**Критерии оценки:**

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он проплыл указанную дистанцию согласно требованиям способа плавания, либо правил ныряния, его оценка варьируется в пределах от 3-х до 5-ти баллов;

- оценка «не зачтено» если его задание не выполнено, либо не удовлетворены требования способа плавания, либо правил ныряния, и (или) преодолеваемая дистанция меньше, указанной в задании.

**ФГБОУ ВО «Московская государственная академия физической культуры»**

**Кафедра Теории и методики плавания, гребного и конного спорта**

**Темы индивидуальных творческих заданий**[[1]](#footnote-1)

**Раздел 2. Методика обучения плаванию и начальная тренировка**

**Составить комплекс упражнений по обучению плаванию**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Первая буква фамилии** | **Название темы /конспекта урока/** |
| 1 | А,С | Упражнения для освоения с водной средой. |
| 2 | Б,Т | Обучение техники движений ног способом кроль на груди. |
| 3 | В,У | Обучение техники движений рук и дыхания способом кроль на груди. |
| 4 | Г,Ф | Обучение согласований движений ног, рук и дых. способом кроль на груди. |
| 5 | Д,Х | Обучение технике движений ног способом кроль на спине. |
| 6 | Е,Ц | Обучение технике движений рук способом кроль на спине. |
| 7 | Ж,Ч | Обучение согласований движений рук и ног способом кроль на спине. |
| 8 | З,Ш | Обучение технике движений ног способом брасс. |
| 9 | И,Щ | Обучение технике движений рук и дыхания способом брасс. |
| 10 | К,Э | Обучение согласований движений рук, ног и дыхания способом брасс. |
| 11 | Л,Ю | Обучение технике движений ног и туловища способом дельфин. |
| 12 | М,Я | Обучение технике движений рук и дыхания способом дельфин. |
| 13 | Н | Согласование движений в способе дельфин. |
| 14 | О | Обучение технике ныряния в длину и глубину |
| 15 | П | Обучение плаванию лиц зрелого возраста |
| 16 | Р | Обучение технике транспортировки пострадавших. |

**Критерии оценки:** - оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если студент правильно составил комплекс упражнений по общепринятой форме, представил достаточное количество упражнений, грамотно составил дозировку упражнений, методические указания адекватны и достаточно полные и при этом не допустил боле 2-х грубых ошибок или 1 грубую ошибку и 1-2 незначительные ошибки;

- оценка «не зачтено» выставляется студенту, если он не представил по надлежащей форме комплекс упражнений, либо комплекс незакончен или его содержание не соответствует теме работы, а также, если было допущено более 2-х грубых ошибок.

1. [↑](#footnote-ref-1)