

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической
работе

И.О. Петрищев
«30» августа 2017 г.

ПОДВОДНОЕ ПЛАВАНИЕ

Программа учебной дисциплины вариативной части

для направления подготовки
44.03.01 Педагогическое образование

направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура

(очная форма обучения)

Составитель: Маркин М.О.,
к.пед.н., доцент кафедры
спортивных дисциплин и
физического воспитания

Рассмотрено и утверждено на заседании Ученого совета факультета
физической культуры и спорта, протокол от 28 августа 2017 г. № 11

Ульяновск, 2017

1. Наименование дисциплины

Дисциплина «Подводное плавание» включена в вариативную часть Блока 1 Дисциплины (модули) основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01. Педагогическое образование направленность (профиль) образовательной программы: Физическая культура, очная форма обучения

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Целью освоения дисциплины «Подводное плавание» является формирование у бакалавров профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для проведения занятий по плаванию с людьми различного пола и возраста.

1. Изучение техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов.

2. Изучение методики начального обучения плаванию.

3. Изучение методики обучения техники подводных способов плавания.

4. Приобретение навыков проведения занятий по плаванию с различным контингентом занимающихся.

5. Приобретения навыков организации и судейства соревнований по плаванию.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Подводное плавание»

Этап формирования Компетенции	теоретический	модельный	практический
	знает	умеет	владеет
Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	<p>ОР-1 теоретические и методические основы плавания</p> <p>ОР-2 свободно владеть техникой спортивных стилей плавания- анализировать технику спортивных стилей плавания</p>	<p>ОР-3 оптимизировать учебно-тренировочный процесс организационно-управленческими средствами;</p> <p>ОР-4 использовать принципы, методы и средства, при проведении занятий по плаванию;</p>	-
Способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2)	<p>ОР-5 - методические основы организации и проведения занятий по плаванию</p>	<p>ОР-6 - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования</p>	-

3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Подводное плавание» является дисциплиной вариативной части Блока 1 Дисциплины (модули) по выбору профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (с одним профилем подготовки), направленность (профиль)

образовательной программы «Физическая культура», очной формы обучения (Б1.В.ДВ.16.2. Подводное плавание).

Она интегрирована с дисциплинами «Теория и методика физической культуры», «Методика преподавания физической культуры», «Подвижные игры с методикой преподавания», «Физиология человека» и «Биомеханика спорта». Дисциплина способствует подготовки специалиста способного реализовывать образовательный процесс физического воспитания детей, подростков и учащейся молодежи. «Теория и методика плавания» является одним из основных предметов в профессиональной подготовке будущих специалистов в области физической культуры и спорта.

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

№ семестра	Учебные занятия						Форма итоговой аттестации	
	Всего		Лекции, Часы	Лаб. зан. час	Практ. зан. час	Сам. Раб.		Экз
	Трудоемк.							
	Зач. Ед.	Часы						
2	4	144			64	53	экзамен	
Итого	4	144			64	53		

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий, оформленных в виде таблицы:

№ п/п	Наименование разделов и тем (с разбивкой на модули)	Количество часов по формам организации обучения				Объем уч. раб. с прим. интерак.
		Лекционные занятия	Семинарские, практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа	
1	Раздел 1. Техника ныряния в длину и глубину.		6		4	
2	Фридайвинг (динамическое апноэ)		6		4	
3	Спасение утопающего. Оказание первой помощи пострадавшему на воде		8		4	
4	Раздел 2. Техника спортивного плавания. Техника плавания способом кроль на груди и кроль на спине		12		9	
5	Техника плавания способом брасс и дельфин (баттерфляй)		12		9	
6	Раздел 3. Обучение плаванию. Методика обучения технике плавания.		4		4	
7	Методика начального обучения плаванию.		4		4	
8	Методика обучения технике плавания		4		6	

	способом кроль на груди и кроль на спине.					
9	Методика обучения технике плавания способом брасс, дельфин (баттерфляй)		4		5	
10	Плавание в различных учебных заведениях.		4		4	
ИТОГО - 3 ЗЕ			64		53	

5.2. Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Раздел 1. Техника ныряния в длину и глубину

Тема 1. Техника ныряния в длину и глубину

Методика обучения технике подводного плавания, ныряния в длину и глубину. Составление комплекса упражнений для обучения подводному плаванию. Освоение специальных упражнений.

Тема 2. Фридайвинг (динамическое апноэ)

Методика обучения технике ныряния на задержке дыхания.

Тема 3. Спасение утопающего. Оказание первой помощи пострадавшему на воде

Техника спасения утопающего. Способы освобождения от захватов. Транспортировка пострадавшего. Техника оказания помощи на воде. Первая помощь при утоплении. Виды утопления

Раздел 2. Техника спортивного плавания

Тема 4. Техника плавания способом кроль на груди и кроль на спине

Изучение техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине. Изучение техники старта при плавании способом кроль на груди и кроль на спине. Изучение техники поворотов при плавании способом кроль на груди и кроль на спине.

Тема 5. Техника плавания способом брасс и дельфин (баттерфляй)

Изучение техники плавания способом брасс и дельфин (баттерфляй). Изучение техники старта при плавании способом брасс и дельфин (баттерфляй). Изучение техники поворота при плавании способом брасс и дельфин (баттерфляй)

Раздел 3. Обучение плаванию

Тема 6. Методика обучения технике плавания

Общие требования к обучению плаванию. Этапы обучения плаванию. Последовательность изучения элементов техники плавания.

Тема 7. Методика начального обучения плаванию

Способы знакомства с учебным материалом. Освоение специальных упражнений для начального обучения плаванию.

Тема 8. Методика обучения технике плавания способом кроль на груди и кроль на спине

Способы знакомства с техникой плавания способом кроль на груди и кроль на спине. Освоение специальных упражнений.

Тема 9. Методика обучения технике плавания способом брасс и дельфин (баттерфляй)

Способы знакомства с техникой плавания способом брасс и дельфин (баттерфляй). Освоение специальных упражнений.

Тема 10. Плавание в различных учебных заведениях

Организация и проведение занятий по плаванию для детей дошкольного, школьного возрастов и молодежи.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий по дисциплине. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовки к выполнению на технику способов плавания;
- подготовка к защите реферата.

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Контрольное мероприятие 1.

Задание:

- выполнить установленные нормативы.

Баллы	Юноши - 50 м (сек.)	Девушки - 50 м (сек.)	Юноши - 100 м (мин. сек.)	Девушки - 100 м (мин. сек.)
28	33.0	41.0	1.12.0	1.20.0
25	34.0	42.0	1.13.5	1.22.0
22	35.0	43.0	1.16.0	1.24.0
20	36.0	44.0	1.17.5	1.26.0
18	37.0	45.0	1.19.0	1.28.0
16	38.0	46.0	1.20.5	1.30.0
14	39.0	47.0	1.22.0	1.32.0
12	40.0	48.0	1.23.5	1.34.0
10	41.0	49.0	1.25.0	1.36.0
8	42.0	50.0	1.26.5	1.38.0
6	43.0	51.0	1.28.0	1.40.0
4	44.0	52.0	1.29.5	1.42.0

Контрольное мероприятие 2.

Техника плавания

- 1.Имитация плавательных движений в подводных способах плавания на суше.
- 2.Плавание на отрезках 4 X 25 м, комплексное, с демонстрацией техники способов.
- 3.Плавание 50 м под водой.
- 4.Плавание на дистанции 100 м вольным стилем с учётом времени

Тематика рефератов:

- 1.Основы планирования годичного макроцикла.
2. Средние тренировочные циклы (мезоциклы).
- 3.Малые тренировочные циклы (микроциклы).
- 4.Основы педагогического построения процесса спортивной тренировки пловцов.
- 5.Этапный контроль в процессе спортивной тренировки пловцов, его формы и содержание.
- 6.Медицинский контроль в процессе спортивной тренировки пловцов.
7. Самоконтроль в процессе спортивной тренировки пловцов.
8. Виды соревнований по плаванию.

9. Состав судейской коллегии на соревнованиях по плаванию.
10. Требования правил соревнований к прохождению дистанции различными способами плавания.
11. Программы соревнований по плаванию.
12. Положение о соревнованиях по плаванию.

Тестовые задания

1. Участия в судействе соревнований по плаванию не принимает:
 - судья на поворотах
 - судья на финише
 - *судья на линии
 - судья по технике

2. Ширина 50-ти метрового плавательного бассейна для проведения Олимпийских игр и чемпионатов мира должна быть ... метров
 - *25
 - 20
 - 30
 - 27

3. Задача «привитие гигиенических навыков пользования водой» решается в следующей возрастной группе:
 - *-дошкольники
 - младшие школьники
 - школьники средних классов
 - школьники старших классов

4. Задача «выработать устойчивое положение тела в воде» решается с помощью определенных подготовительных упражнений:
 - передвижения в воде
 - погружения
 - *-скольжения
 - спады в воду

5. Задача «испытать действие выталкивающей силы» решается с помощью определенных подготовительных упражнений:
 - передвижения в воде
 - погружения
 - *-всплывания и лежания
 - учебные прыжки

6. Подготовительные упражнения на начальном этапе обучения плаванию не включают в себя:
 - погружения
 - упражнения на дыхание
 - скольжения
 - *-проплывание отрезков

7. Плавание в усложненных условиях не включает в себя:
 - преодоление водных преград
 - плавание в различных условиях

- плавание с помощью подсобных средств
- *-плавание брассом на спине с выносом рук

8.Первая Русская Олимпиада, в программу которой было включено плавание, проходила в.....году

- *1913
- 1917
- 1919
- 1921

9.Соревнования по плаванию на 1-ой Олимпиаде проводились в ...

- *-открытом морском заливе
- крытом бассейне
- на реке

10. Программа 1-ых Олимпийских игр включала в себя следующий вид прикладного плавания ...

- *- 100м в одежде
- 100м в ластах
- 100м в маске

11.Ширина дорожек в спортивном плавательном бассейне должна бытьметра

- 1,8
- *2,0
- 1,5
- 1,6

12. Самым древним способом плавания является ...

- на боку
- * -брасс
- на спине
- под водой

13. Плавание способом на боку не применяется ...

- при плавании под водой
- *- в спортивном плавании
- при транспортировке
- при нырянии в глубину

14.Способ захвата, который не используется при транспортировки тонущего....

- за волосы
- за подбородок
- под руки
- *-за шею

15.Первые учебные крытые плавательные бассейны были сооружены в конце 19 века в городе ...

- *- Петербург
- Москва
- Киев
- Рига

16. Способ спортивного плавания, где весь цикл движений руками осуществляется в воде - ..
- кроль на груди
 - кроль на спине
 - *- брасс
 - баттерфляй
17. Самым быстрым способом плавания является ...
- кроль на спине
 - брасс
 - *- кроль на груди
 - баттерфляй
18. Соревнования по плаванию не проводятся в следующем виде спорта:
- спасательном многоборье
 - триатлоне
 - *- водном поло
 - современном пятиборье
19. Соревнования по плаванию способами кроль на спине и брасс не проводятся на дистанции :
- 50м
 - 100м
 - 200м
 - *- 400м
20. Любой пловец дисквалифицируется после следующего фальстарта:
- 1
 - * 2
 - 3
 - 4
21. Обеспечение своевременного выхода участника к месту старта входит в обязанности судьи:
- главного судьи
 - по технике
 - на поворотах
 - *- при участниках
 - на финише
22. Дисциплина, не включенная в программу соревнований по спасательному многоборью...
- транспортировка манекена
 - спасание манекена с лодки
 - метание спасательного мяча
 - *- транспортировка уставшего пловца
23. Правильный способ оказания помощи потерпевшему, при котором подплывать к нему следует ...
- *- со стороны спины
 - со стороны лица
 - справа

-слева

24. Согласованность работы рук и ног, которая не применяется при плавании кролем на груди ...

-2-х ударный кроль

-4-х ударный кроль

-6-ти ударный кроль

*- безударный кроль

25. Прикладное плавание не входит в профессионально-прикладную подготовку ...

-моряка

-гидростроителя

-геолога

*-врача

53. Типы плавательных бассейнов, которые не существуют в классификации...

-купально-оздоровительные

-учебные

-спортивные

*-школьные

26. Способ спортивного плавания, имеющий наибольшее прикладное значение

-кроль на груди

*-брасс

-кроль на спине

-баттерфляй

27. Кроль в переводе с английского языка означает.....

*-ползти

-идти

-нести

Перечень учебно-методических изданий кафедры по вопросам организации самостоятельной работы обучающихся

1. Ушников А.и., Ключникова С.Н., Кондратьев В.В. Оздоровительное плавание в ВУЗе / Учебно-методическое пособие. Ульяновск: УлГПУ, 2012. 162 с.

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

Организация и проведение аттестации бакалавра

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение бакалаврам комплекса теоретических знаний, но на выработку у студентов компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавра необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Все компетенции по данной дисциплине формируются на начальном (пороговом) уровне.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Типы контроля:

Текущая аттестация: представлена следующими работами: медиа презентациями и лабораторными работами.

Достоинства предложенной системы проведения аттестации: систематичность, непосредственно коррелирующая с требованием постоянного и непрерывного мониторинга качества обучения, а также возможность балльно-рейтинговой оценки успеваемости бакалавра.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных профессиональных компетенций.

Контрольная работа – контрольное мероприятие рубежного контроля.

7.1. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы:

Компетенции	Этапы формирования компетенций	Показатели формирования компетенции - образовательные результаты (ОР)		
		Знать	Уметь	Владеть
Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8)	Теоретический (знать) влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - основы теории и методики физической культуры и спорта;	ОР-1 теоретические и методические основы плавания, ОР-2 свободно владеть техникой спортивных способов плавания их видов - анализировать технику;		
	Модельный (уметь) выполнять и подбирать комплексы упражнений на различные группы мышц; - использовать методы обучения и воспитания с		ОР-3 оптимизировать учебно-тренировочный процесс организационно-управленческими средствами;	

	учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающихся;		ОР-4 использовать принципы, методы и средства, при проведении занятий по плаванию;	
Способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики (ПК-2)	Теоретический (знать) педагогика физической культуры; - теорию и методику физического воспитания; - современные технологии обучения и воспитания; - современные методы диагностики состояния обучающихся; - современные оздоровительные технологии	ОР-5 методические основы организации и проведения занятий по плаванию		
	Модельный (уметь) использовать современные методы обучения и воспитания в учебном процессе; - использовать современные методы диагностики, контроля и коррекции состояния обучающихся;		ОР-6 - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства их устранения, создавать условия для самоанализа и совершенствования	

7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания:

№ п/п	РАЗДЕЛЫ (ТЕМЫ) ДИСЦИПЛИНЫ	НАИМЕНОВАНИЕ СРЕДСТВА, используемого для текущего оценивания образовательного результата	КОД диагностируемого образовательного результата дисциплины					
			ОР-1	ОР-2	ОР-3	ОР-4	ОР-5	ОР-6
1	Раздел 1. Общие закономерности плавания.	ОС-1 Реферат ОС-2 Тестовые задания	+		+			
2	Раздел 2. Техника спортивного плавания	ОС-6 Техника плавания ОС-3 Тестовые задания		+			+	+
3	Раздел 3. Обучение плаванию	ОС-4 Творческое задание ОС-5 Тестовые задания		+		+		+

Критерии и шкалы оценивания

ОС-1. Реферат

Для написания реферата студент должен выбрать одну из тем, приведенных в списке. Структура реферата состоит из следующих частей:

1. Содержание.
2. Введение (обоснование выбора темы, степень ее изученности, цели, задачи, краткая характеристика литературы).
3. Основной текст.
4. Заключение (итоги исследования).
5. Список использованной литературы.

Написание реферата предполагает самостоятельное прочтение необходимой литературы и подробный анализ полученной из нее информации по выбранной проблематике. Важным фактором при оценке качества выполненной реферативной работы является умение ее автора оперировать в изложении материала ссылками на соответствующие положения в учебной и научной литературе.

Содержание рефератов должно быть увязано с целями соответствующих учебных дисциплин, а объем – с бюджетом времени самостоятельной работы студента.

Критерии оценки:

От 7-8 баллов ставится за самостоятельно написанный реферат по теме; умение излагать материал последовательно и грамотно, делать необходимые обобщения и выводы;

От 5-6 баллов ставится, если: реферат удовлетворяет в основном требованиям на оценку «5», но при этом имеет один из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание реферата; допущены один – два недочета при освещении основного содержания темы, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя. В реферате может быть недостаточно

полно развернута аргументация.

От 3-4 баллов ставится, если: неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

От 1-2 балла ставится, если: не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является плагиатом других рефератов более чем на 90%.

ОС-2. Тестовые задания Критерии оценивания

Критерий	Количество баллов
Количество правильных ответов 90-100% от общего количества тестовых заданий	8
Количество правильных ответов 80-89% от общего количества тестовых заданий	7
Количество правильных ответов 70-79% от общего количества тестовых заданий	6
Количество правильных ответов 60-69% от общего количества тестовых заданий	5
Количество правильных ответов 50-59% от общего количества тестовых заданий	4
Количество правильных ответов 40-49% от общего количества тестовых заданий	3
Количество правильных ответов 30-39% от общего количества тестовых заданий	2
Количество правильных ответов 20-29% от общего количества тестовых заданий	1
Количество правильных ответов 0-19% от общего количества тестовых заданий	0

ОС-3. Тестовые задания Критерии оценивания

Критерий	Количество баллов
Количество правильных ответов 90-100% от общего количества тестовых заданий	8
Количество правильных ответов 80-89% от общего количества тестовых заданий	7
Количество правильных ответов 70-79% от общего количества тестовых заданий	6
Количество правильных ответов 60-69% от общего количества тестовых заданий	5
Количество правильных ответов 50-59% от общего количества тестовых заданий	4
Количество правильных ответов 40-49% от общего количества тестовых заданий	3
Количество правильных ответов 30-39% от общего количества тестовых заданий	2
Количество правильных ответов 20-29% от общего количества тестовых заданий	1
Количество правильных ответов 0-19% от общего количества тестовых заданий	0

ОС-4. Тестовые задания
Критерии оценивания

Критерий	Количество баллов
Количество правильных ответов 90-100% от общего количества тестовых заданий	8
Количество правильных ответов 80-89% от общего количества тестовых заданий	7
Количество правильных ответов 70-79% от общего количества тестовых заданий	6
Количество правильных ответов 60-69% от общего количества тестовых заданий	5
Количество правильных ответов 50-59% от общего количества тестовых заданий	4
Количество правильных ответов 40-49% от общего количества тестовых заданий	3

Количество правильных ответов 30-39% от общего количества тестовых заданий	2
Количество правильных ответов 20-29% от общего количества тестовых заданий	1
Количество правильных ответов 0-19% от общего количества тестовых заданий	0

ОС-5. Тестовые задания
Критерии оценивания

Критерий	Количество баллов
Количество правильных ответов 90-100% от общего количества тестовых заданий	8
Количество правильных ответов 80-89% от общего количества тестовых заданий	7
Количество правильных ответов 70-79% от общего количества тестовых заданий	6
Количество правильных ответов 60-69% от общего количества тестовых заданий	5
Количество правильных ответов 50-59% от общего количества тестовых заданий	4
Количество правильных ответов 40-49% от общего количества тестовых заданий	3
Количество правильных ответов 30-39% от общего количества тестовых заданий	2
Количество правильных ответов 20-29% от общего количества тестовых заданий	1
Количество правильных ответов 0-19% от общего количества тестовых заданий	0

ОС-6. Техника плавания

- 1.Имитация плавательных движений в спортивных способах плавания на суше.
- 2.Плавание на отрезках 4 X 25 м, комплексное, с демонстрацией техники способов.
- 3.Плавание на дистанции 50 м вольным стилем с учётом времени.
- 4.Плавание на дистанции 100 м вольным стилем с учётом времени

Критерии оценки:

От 7-8 баллов ставится за самостоятельно написанный реферат по теме; умение излагать материал последовательно и грамотно, делать необходимые обобщения и выводы;

От 5-6 баллов ставится, если: реферат удовлетворяет в основном требованиям на оценку

«5», но при этом имеет один из недостатков: в изложении допущены небольшие пробелы, не исказившие содержание реферата; допущены один – два недочета при освещении основного содержания темы, исправленные по замечанию преподавателя; допущены ошибка или более двух недочетов при освещении второстепенных вопросов, которые легко исправляются по замечанию преподавателя. В реферате может быть недостаточно полно развернута аргументация.

От 3-4 баллов ставится, если: неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после замечаний преподавателя; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, умений и навыков, студент не может применить теорию в новой ситуации.

От 1-2 балла ставится, если: не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких замечаний преподавателя; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки письменной речи; реферат является плагиатом других рефератов более чем на 90%.

Контрольное мероприятие.

Задание:

- выполнить установленные нормативы.

Баллы	Юноши - 50 м (сек.)	Девушки - 50 м (сек.)	Юноши - 100 м (мин. сек.)	Девушки - 100 м (мин. сек.)
28	33.0	41.0	1.12.0	1.20.0
25	34.0	42.0	1.13.5	1.22.0
22	35.0	43.0	1.16.0	1.24.0
20	36.0	44.0	1.17.5	1.26.0
18	37.0	45.0	1.19.0	1.28.0
16	38.0	46.0	1.20.5	1.30.0
14	39.0	47.0	1.22.0	1.32.0
12	40.0	48.0	1.23.5	1.34.0
10	41.0	49.0	1.25.0	1.36.0
8	42.0	50.0	1.26.5	1.38.0
6	43.0	51.0	1.28.0	1.40.0
4	44.0	52.0	1.29.5	1.42.0

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы:

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ ЭКЗАМЕНА

1. Свойства воды.
2. Статическое плавание.
3. Динамическое плавание.
4. Факторы, определяющие технику плавания.
5. Сопротивление трения.

6. Сопротивление волнообразования.
7. Сопротивление вихреобразования.
8. Сила лобового сопротивления.
9. Общая сила сопротивления воды.
10. Подъемная сила в воде.
11. Сила тяги.
12. Реакция опоры — основное условие плавания.
13. Абсолютная траектория движений в плавании.
14. Относительная траектория движений в плавании.
15. Траектории движения руками в плавании кролем на груди.
16. Траектории движения руками в плавании кролем на спине.
17. Траектории движения руками в плавании брассом.
18. Траектории движения руками в плавании баттерфляем (дельфином).
19. Морфологические показатели, обеспечивающие плавание.
20. Функциональные показатели, способствующие плаванию.
21. Специфическое проявление чувства воды.
22. Фазы формирования навыка плавания.
23. Шаг в плавании.
24. Темп в плавании.
25. Ритм в плавании.
26. Проявление силовых показателей в плавании.
27. Проявление скоростных показателей в плавании.
28. Проявление выносливости в плавании.
29. Проявление гибкости в плавании.
30. Проявление ловкости в плавании.
31. Специальные упражнения пловца на суше.
32. Специальные упражнения пловца в воде.
33. Дыхание в спортивных способах плавания.

7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенции.

Краткая характеристика процедуры реализации текущего и промежуточного контроля для оценки компетенций обучающихся представлена в таблице.

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика процедуры оценивания компетенций	Представление оценочного средства в фонде
1.	Контрольная работа	Контрольная работа проводится в форме приема нормативов физической и подготовки	Нормативы физической подготовки
2.	Защита реферата	Реферат соответствует теме, выдержана структура реферата, изучено 85-100 % источников, выводы четко сформулированы	Темы рефератов
3.	Тестовые задания	Работа выполняется в форме письменного тестирования по теоретическим вопросам курса. Регламент – 1-1.5 минуты на один вопрос.	Тестовые задания
4.	Техника плавания	Выполняется методом демонстрации технических элементов спортивного	Техника плавания

		плавания на практических занятиях.	
6.	Экзамен в форме устного собеседования по вопросам	Проводится в заданный срок, согласно графику учебного процесса. При выставлении оценки учитывается уровень приобретенных компетенций студента. Компонент «знать» оценивается теоретическими вопросами по содержанию дисциплины, компоненты «уметь» и «владеть» - практикоориентированными заданиями.	Комплект примерных вопросов к экзамену.

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на практических занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

Критерии оценивания знаний студентов по дисциплине

№ п/п	Вид деятельности	Максимальное количество баллов за занятие	Максимальное количество баллов по дисциплине
1.	Посещение лекций		
2.	Посещение практических занятий	1	32
3.	Работа на практическом занятии:	8	256
4.	Контрольное мероприятие рубежного контроля: (2)	28x2	56
5.	экзамен	56	56
ИТОГО:	4 зачётных единицы		400

Формирование балльно - рейтинговой оценки работы студента

		Посещение практических занятий	Работа на практических занятиях	Контрольное мероприятие рубежного контроля	Зачёт	Экзамен
4 семестр	Разбалловка по видам работ	32 x 1 = 32 балла	32 x 8 = 256 балла	2 x 28 = 56 баллов		56 баллов
	Суммарный макс. балл	32 балла max	288 баллов max	344 балла max		400 баллов max

Критерии оценивания работы студента по дисциплине «Подводное плавание»

- По результатам работы в 4 семестре, трудоёмкость которого составляет 4 ЗЕ, итоговым контролем является экзамен, для получения которого студенту нужно набрать:

Оценка	Баллы (4 ЗЕ)
«отлично»	361-400
«хорошо»	281-360
«удовлетворительно»	201-280
«неудовлетворительно»	менее 200

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

Основная литература

1. Петрова, Нина Леонидовна. Плавание. Техника обучения детей с раннего возраста / Н. Л. Петрова ; В.А. Баранов. - М. : Издательство Фаир, 2008. - 116,[3] с.
2. Викулов, Александр Демьянович. Плавание : учеб. пособие для вузов по спец. 022300 "Физ. культура и спорт" / А.Д. Викулов. - М. : Владос-Пресс, 2004. - 367 с.
3. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для вузов / [под ред. Н.Ж. Булгаковой]. - М. : Академия, 2005. - 428,[1] с.

Дополнительная литература

1. Ганчар, Иван Лазарович. Технология обучения плаванию: учеб. пособие для вузов физической культуры / И.Л. Ганчар.-М. : Спортакадемпред, 2002.- 271с.
2. Петрова Н. Л., Баранов В. А.. Плавание : Начальное обучение с видеокурсом [Электронный ресурс] / М.:Человек,2013. -148с. (Электронный ресурс http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=298253)

9.Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Наименование дисциплины	Ссылка на информационный ресурс	Наименование разработки в электронной форме	Доступность
Теория и методика плавания	http://www.russwimming.ru	Журнал плавание	Свободный доступ
	http://www.i-swimmer.ru/	Сообщество пловцов и любителей спортивного плавания	Свободный доступ
	http://plavaem.info/prikladnoe_plavanie.php	Сайт о плавании: прикладное плавание	Свободный доступ
	http://yoswim.ru/fina_rules	Правила соревнований по плаванию	Свободный доступ

Электронные библиотечные системы (ЭБС), с которыми сотрудничает «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»

№	Название ЭБС	№, дата договора	Срок использования	Количество пользователей
1	«ЭБС ZNANIUM.COM»	Договор № 2304 от 19.05.2017	с 31.05.2017 по 31.05.2018	6 000
2	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Договор № 1010 от 26.07.2016	с 22.08.2016 по 21.11.2017	6 000

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

В соответствии с учебным планом соответствующей специальности дисциплина «Подводное плавание» изучается студентами очниками во 2 семестре.

Успешное изучение курса требует от студентов посещения занятий, активной работы, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с базовыми учебниками, основной и дополнительной литературой.

Практические занятия – важнейшая форма работы студентов. Именно на практическом занятии каждый студент имеет возможность проверить глубину усвоения учебного материала, изучить новые технические приемы в спортивном плавании.

Конкретные пропорции разных видов работы в группе, а также способы их оценки, определяются преподавателем, ведущим занятия.

Основным методом обучения является самостоятельная работа студентов с учебно-методическими материалами, научной литературой.

Основной формой итогового контроля и оценки знаний студентов по дисциплине «Подводное плавание» является экзамен в 4 семестре.

Планы практических занятий

Практическая работа № 1. Введение в предмет «Подводное плавание»

Цель работы: ознакомиться с классификацией и общей характеристикой спортивных способов плавания.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Основные понятия в предмете.

Классификация и общая характеристика спортивного плавания.

Место и значение плавания в системе физической культуры

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

Практическая работа № 2. Влияние плавания на организм занимающегося

Цель работы: ознакомиться с влиянием водной среды на организм человека

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Прикладное плавание

Физиология плавания

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

Практическая работа № 3. Состояние важнейших вегетативных функций организма при плавании

Цель работы: ознакомиться с влиянием водной среды на организм человека

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Физиология плавания

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

Практическая работа № 4. Техника плавания способом кроль на груди

Цель работы: Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Техника работы рук

Техника работы ног

Техника дыхания

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

Практическая работа № 5. Техника плавания способом кроль на груди

Цель работы: Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Техника работы рук

Техника работы ног

Техника дыхания

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

Практическая работа № 6. Техника плавания способом кроль на груди

Цель работы: Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Техника работы рук

Техника работы ног

Техника дыхания

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

Практическая работа № 7. Техника плавания способом кроль на спине

Цель работы: Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Техника работы рук

Техника работы ног

Техника дыхания

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

Практическая работа № 8. Техника плавания способом кроль на спине

Цель работы: Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Техника работы рук

Техника работы ног

Техника дыхания

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

Практическая работа № 9. Техника плавания способом кроль на спине

Цель работы: Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Техника работы рук

Техника работы ног

Техника дыхания

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

Практическая работа № 10. Техника плавания способом брасс

Цель работы: Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Техника работы рук

Техника работы ног

Техника дыхания

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

Практическая работа № 11. Техника плавания способом брасс

Цель работы: Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Техника работы рук

Техника работы ног

Техника дыхания

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

Практическая работа № 12. Техника плавания способом брасс

Цель работы: Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Техника работы рук

Техника работы ног

Техника дыхания

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

Практическая работа № 13. Техника плавания способом баттерфляй

Цель работы: Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Техника работы рук

Техника работы ног

Техника дыхания

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

Практическая работа № 14. Техника плавания способом баттерфляй

Цель работы: Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Техника работы рук

Техника работы ног

Техника дыхания

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

Практическая работа № 15. Техника плавания способом баттерфляй

Цель работы: Анализ техники движений спортсмена и определение ошибок в технике

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Техника работы рук

Техника работы ног

Техника дыхания

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

Практическая работа № 16. Методика обучения технике плавания

Цель работы: Подготовительные, подводящие и специальные упражнения при обучении.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

Практическая работа № 17. Методика обучения технике плавания

Цель работы: Подготовительные, подводящие и специальные упражнения при обучении.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Методы обучения. Наглядные пособия. Место и время объяснения и показа в процессе обучения. Последовательность концентрации внимания занимающихся на основных упражнениях

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

Практическая работа № 18. Методика начального обучения плаванию

Цель работы: Подготовительные, подводящие и специальные упражнения при обучении.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

-интерактивные формы: моделирование занятий с группами разного возраста.

Практическая работа № 19. Методика начального обучения плаванию

Цель работы: Подготовительные, подводящие и специальные упражнения при обучении.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

-интерактивные формы: моделирование занятий с группами разного возраста.

Практическая работа № 20. Методика обучения технике плавания кроль на груди и кроль на спине

Цель работы: Позный метод обучения технике упражнений пловца.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

-интерактивные формы: моделирование занятий с группами разного возраста.

Практическая работа № 21. Методика обучения технике плавания кроль на груди и кроль на спине

Цель работы: Позный метод обучения технике упражнений пловца.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

-интерактивные формы: моделирование занятий с группами разного возраста.

Практическая работа № 22. Методика обучения технике плавания брасс и баттерфляй

Цель работы: Позный метод обучения технике упражнений пловца.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

-интерактивные формы: моделирование занятий с группами разного возраста.

Практическая работа № 23. Методика обучения технике плавания брасс и баттерфляй

Цель работы: Позный метод обучения технике упражнений пловца.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

-интерактивные формы: моделирование занятий с группами разного возраста.

Практическая работа № 24. Плавание в различных учебных заведениях

Цель работы: Особенности занятий с детьми разного возраста и пола.

Рекомендации к самостоятельной работе

1. Проработать материал по теме практической работы.

Содержание работы:

Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. Роль преподавателя при обучении. Меры предупреждения травм при обучении.

Форма представления отчета: фронтальный опрос.

-интерактивные формы: моделирование занятий с группами разного возраста.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

- * Архиватор 7-Zip,
- * Антивирус ESET Endpoint Antivirus for Windows,
- * Операционная система Windows Pro 7 RUS Upgrd OLP NL Acdmc,
- * Офисный пакет программ Microsoft Office Professional 2013 OLP NL Academic,
- * Программа для просмотра файлов формата DjVu WinDjView,
- * Программа для просмотра файлов формата PDF Adobe Reader XI,
- * Браузер Google Chrome.

12. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Бассейн «Буревестник»	1. Плавательные доски 2. Плавательные жилеты	* Архиватор 7-Zip, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Антивирус ESET Endpoint Antivirus for Windows, лицензия EAV-0120085134, контракт №1110 от 15.12.2014 г., действующая лицензия. * Операционная система Windows Pro 7 RUS Upgrd OLP NL Acadmc, Open License: 47357816, Гражданско-правовой договор № 0368100013813000050-0003977-01 от 02.10.2013 г., действующая лицензия. * Офисный пакет программ Microsoft Office Professional 2013 OLP NL Academic, Open License: 62135981, договор № 799 от 25.09.2013 г., действующая лицензия. * Программа для просмотра файлов формата DjVu WinDjView, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Программа для просмотра файлов формата PDF Adobe Reader XI, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано. * Браузер Google Chrome, открытое программное обеспечение, бесплатная лицензия, пролонгировано.