

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА  
Должность: РЕКТОР  
Дата подписания: 03.06.2022 11:22:49  
Уникальный программный ключ:  
9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ**  
**ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.В.02.ДВ.02	<b>Организационно-методические основы занятий в водных видах спорта</b>

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Физическая культура. Дополнительное образование (менеджмент спортивной индустрии)
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Старший преподаватель		<i>Г. Шакамалов</i>	Шакамалов Геннадий Мавлитович

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Жабаков Владислав Ермекбаевич	9	01.07.2019	<i>Жабаков</i>
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Жабаков Владислав Ермекбаевич	2	17.09.2020	<i>Жабаков</i>

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю) .....	5
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	6
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	10
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	11
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	14
7. Перечень образовательных технологий .....	16
8. Описание материально-технической базы .....	17

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Организационно-методические основы занятий в водных видах спорта» относится к модулю части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является дисциплиной по выбору.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 час.

1.3 Изучение дисциплины «Организационно-методические основы занятий в водных видах спорта» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Методика обучения физической культуре», «Педагогика физической культуры», «Психолого-педагогические технологии в сфере физической культуры», «Теория и методика физической культуры».

1.4 Дисциплина «Организационно-методические основы занятий в водных видах спорта» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Акмеология физической культуры и спорта».

1.5 Цель изучения дисциплины:

Профессиональное овладение методами организации и проведения тренировочного процесса и соревнований по водным видам спорта со спортсменами и учащимися разного возраста.

1.6 Задачи дисциплины:

1) Изучить методы и средства воспитания физических качеств в водных видах спорта.

2) Раскрыть организационно-методические особенности проведения соревнований по водным видам спорта.

3) Отработать умения и навыки проведения тренировки по водным видам спорта.

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

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
Код и наименование индикатора достижения компетенции	
1	ПК-3 способен проектировать компоненты образовательных программ, в том числе индивидуальные маршруты обучения, воспитания и развития обучающихся  ПК.3.1 Знает содержание и требования ФГОС, примерной программы по предмету/предметной области, особенности проектирования компонентов образовательной программы  ПК.3.2 Умеет проектировать и разрабатывать элементы образовательной программы, рабочую программу по предмету/предметной области; проектировать содержание различных моделей обучения, воспитания и развития  ПК.3.3 Владеет способами проектирования образовательных маршрутов разного уровня
2	УК-7 способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности  УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.  УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.  УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ПК.3.1 Знает содержание и требования ФГОС, примерной программы по предмету/предметной области, особенности проектирования компонентов образовательной программы	З.1 знать организационно-методические возможности проведения тренировок и соревнований по водным видам спорта.
2	ПК.3.2 Умеет проектировать и разрабатывать элементы образовательной программы, рабочую программу по предмету/предметной области; проектировать содержание различных моделей обучения, воспитания и развития	У.1 уметь проводить тренировки и соревнования по водным видам спорта.

	3 ПК.3.3 Владеет способами проектирования образовательных маршрутов разного уровня	В.1 владеть основами планирования и управления подготовкой в водных видах спорта.
1	УК.7.1 Знает роль и значение физической культуры в развитии общества и человека в современном мире, в ведении здорового образа жизни.	3.2 знать роль и значение занятий водными видами спорта для людей различного возраста.
2	УК.7.2 Умеет использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.	У.2 уметь проводить тренировочные занятий по водным видам спорта.
3	УК.7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	В.2 владеть методикой тренировки в водных видах спорта.

**2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ  
(МОДУЛЮ)**

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	<b>40</b>	<b>72</b>
<b>Первый период контроля</b>				
<i>Теоретико-методические основы спортивной подготовки в водных видах спорта</i>	<i>4</i>	<i>16</i>	<i>28</i>	<i>48</i>
Основные понятия и история водных видов спорта	4		4	8
Методика спортивной подготовки в прыжках в воду			4	4
Методика спортивной подготовки в плавании		4	4	8
Методика спортивной подготовки в синхронном плавании		4	4	8
Правила безопасности в водных видах спорта		4	4	8
Техническая подготовка в водных видах спорта		4	4	8
Организация спортивных мероприятий в водных видах спорта			4	4
<i>Методика подготовки спортсменов разного возраста</i>			<i>12</i>	<i>12</i>
Особенности подготовки детей младшего школьного возраста			4	8
Особенности подготовки детей среднего школьного возраста		4	4	8
Подготовки спортсменов профессионального уровня		4	4	8
Итого по видам учебной работы	4	28	40	72
<i>Форма промежуточной аттестации</i>				
Экзамен				36
<b>Итого за Первый период контроля</b>				<b>108</b>

**3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ  
(РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА  
АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

**3.1 Лекции**

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Теоретико-методические основы спортивной подготовки в водных видах спорта</b>  <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-3: 3.1 (ПК.3.1), У.1 (ПК.3.2) УК-7: 3.2 (УК.7.1), В.2 (УК.7.3)	<b>4</b>
1.1. Основные понятия и история водных видов спорта 1 История водных видов спорта. 2 Водные виды спорта в России. 3 Виды водных видов спорта. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4

**3.2 Практические**

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Теоретико-методические основы спортивной подготовки в водных видах спорта</b>  <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-3: 3.1 (ПК.3.1), У.1 (ПК.3.2) УК-7: 3.2 (УК.7.1), В.2 (УК.7.3)	<b>16</b>
1.1. Методика спортивной подготовки в плавании 1 Общепедагогические методы спортивной подготовки в плавании. 2 Специфические методы подготовки в плавании. 3 Особенности подготовки на закрытой и открытой воде. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	4
1.2. Методика спортивной подготовки в синхронном плавании 1 Общепедагогические методы спортивной подготовки в синхронном плавании. 2 Акробатическая подготовка в синхронном плавании. 3 Особенности составления команды в групповых упражнениях в синхронном плавании. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 9, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.3. Правила безопасности в водных видах спорта 1 Правила личной гигиены в бассейне и на открытом водоеме. 2 Поведение в воде. 3 Оказание помощи утопающему. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 8, 9, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.4. Техническая подготовка в водных видах спорта 1 Поэтапное формирование двигательных умений и навыков. 2 Положительный и отрицательный перенос навыка. 3 Обеспечение безопасности и страховки при обучении прыжкам. 4 Техника плавания брасом. 5 Техника плавания кролем. 6 Техника плавания на спине. 7 Техника старта с тумбы. Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 7, 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2	4
<b>2. Методика подготовки спортсменов разного возраста</b>  <b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> УК-7: У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3) ПК-3: У.1 (ПК.3.2), В.1 (ПК.3.3)	<b>12</b>

2.1. Особенности подготовки детей младшего школьного возраста 1 Характеристика физических особенностей детей младшего школьного возраста. 2 Планирование спортивной подготовки детей младшего школьного возраста в водных видах спорта. Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 6, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4
2.2. Особенности подготовки детей среднего школьного возраста 1 Характеристика физических особенностей и подготовленности детей среднего школьного возраста. 2 Планирование и цикличность спортивной подготовки детей среднего школьного возраста в водных видах спорта. Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 5, 6 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2	4
2.3. Подготовки спортсменов профессионального уровня 1 Характеристика профессиональных спортсменов в водных видах спорта. Особенности их физического развития. 2 Планирование тренировочной и соревновательной деятельности высококлассных спортсменов во водных видах спорта. 3 Основы построения тренировки на этапе высшего спортивного мастерства. Учебно-методическая литература: 2, 3, 6, 7, 8, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4

### 3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Теоретико-методические основы спортивной подготовки в водных видах спорта</b>	<b>28</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>	
ПК-3: 3.1 (ПК.3.1), У.1 (ПК.3.2) УК-7: 3.2 (УК.7.1), В.2 (УК.7.3)	
1.1. Основные понятия и история водных видов спорта <i>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</i> 1 История водных видов спорта. 2 Водные виды спорта в России. 3 Виды водных видов спорта.  Задание. Написать реферат на тему: "История водных видов спорта"; "Характеристика и виды плавания". Учебно-методическая литература: 1, 2, 3, 4, 6, 7 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.2. Методика спортивной подготовки в прыжках в воду <i>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</i> 1 Специфические методы подготовки в прыжках в воду. 2 Акробатическая подготовка прыгунов в воду. 3 Преодоление страха в прыжках в воду. 4 Использование оборудования в прыжках в воду с разной высоты.  Задание. Написать реферат на тему: "Методика тренировки в прыжках в воду". Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 7, 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.3. Методика спортивной подготовки в плавании <i>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</i> 1 Общепедагогические методы спортивной подготовки в плавании. 2 Специфические методы подготовки в плавании. 3 Особенности подготовки на закрытой и открытой воде. 4 Обучение разным видам плавания. 5 Регулирование нагрузки в процессе тренировки пловцов.  Задание. Написать конспект на тему: "Особенности подготовки в плавании"; "Тренировка пловцов массовых разрядов". Учебно-методическая литература: 2, 4, 6, 7, 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4

<p>1.4. Методика спортивной подготовки в синхронном плавании</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Общепедагогические методы спортивной подготовки в синхронном плавании.      2 Акробатическая подготовка в синхронном плавании.      3 Особенности составления команды в групповых упражнениях в синхронном плавании.</p> <p>Задание. Подготовить конспект на тему: "Методика подготовки в синхронном плавании".      Учебно-методическая литература: 3, 4, 7, 9      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<p>1.5. Правила безопасности в водных видах спорта</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Правила личной гигиены в бассейне и на открытом водоеме.      2 Поведение в воде.      3 Оказание помощи утопающему.</p> <p>Задание. Подготовиться к контрольной работе на тему: "Правила безопасного поведения на воде".      Учебно-методическая литература: 2, 4, 7, 8, 9      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4
<p>1.6. Техническая подготовка в водных видах спорта</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Поэтапное формирование двигательных умений и навыков.      2 Положительный и отрицательный перенос навыка.      3 Обеспечение безопасности и страховки при обучении прыжкам.      4 Техника плавания брасом.      5 Техника плавания кролем.      6 Техника плавания на спине.      7 Техника старта с тумбы.</p> <p>Задание. Подготовиться к контрольной работе на тему: "Техника обучения плаванию"; "Обучение поворотам в воде".      Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 6, 7, 8, 10      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>1.7. Организация спортивных мероприятий в водных видах спорта</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Тематическое планирование физкультурно-массовых мероприятий в лагерях отдыха.      2 Оценка материально-технической базы для проведения лагерного мероприятия на воде.      3 Выбор игр и эстафет на воде с учетом местности и природного ландшафта.      4 Медицинское сопровождение мероприятия.      5 Положение о проведении соревнований по водным видам спорта.      6 Ведение протокола и документации соревнований.      7 Подача заявки на участие в соревнованиях.</p> <p>Задание. Подготовиться к контрольной работе на тему: "Проведение спортивных соревнований в водных видах спорта".      Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 7, 8, 9      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1, 2</p>	4
<b>2. Методика подготовки спортсменов разного возраста</b>	12
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b>	
УК-7: У.2 (УК.7.2), В.2 (УК.7.3)	
ПК-3: У.1 (ПК.3.2), В.1 (ПК.3.3)	

<p>2.1. Особенности подготовки детей младшего школьного возраста</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Характеристика физических особенностей детей младшего школьного возраста.      2 Планирование спортивной подготовки детей младшего школьного возраста в водных видах спорта.</p> <p>Задание. Выполнить подводящие упражнения для обучения плаванию "кролем".</p> <p>Подготовить конспект на тему: "Обучение плаванию детей младшего школьного возраста".</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 6, 8, 10      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>2.2. Особенности подготовки детей среднего школьного возраста</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Характеристика физических особенностей и подготовленности детей среднего школьного возраста.      2 Планирование и цикличность спортивной подготовки детей среднего школьного возраста в водных видах спорта.</p> <p>Задание. Выполнить подводящие упражнения для обучения плаванию "брасом".</p> <p>Подготовить конспект на тему: "Обучение плаванию детей среднего школьного возраста".</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 4, 8, 9, 10      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4
<p>2.3. Подготовки спортсменов профессионального уровня</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1 Характеристика профессиональных спортсменов в водных видах спорта.      Особенности их физического развития.      2 Планирование тренировочной и соревновательной деятельности высококлассных спортсменов во водных видах спорта.      3 Основы построения тренировки на этапе высшего спортивного мастерства.</p> <p>Задание. Выполнить подводящие упражнения для обучения плаванию стилем "баттерфляй".</p> <p>Подготовить конспект на тему: "Обучение плаванию детей старшего школьного возраста".</p> <p>Учебно-методическая литература: 2, 3, 6, 8, 10      Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 2</p>	4

## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
<b>Основная литература</b>		
1	Переверзева И.В. Оздоровительное плавание в вузе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Переверзева И.В., Ушников А.И., Арбузова О.В.— Электрон. текстовые данные.— Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2015.— 152 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/59171.html">http://www.iprbookshop.ru/59171.html</a>
2	Чертов Н.В. Теория и методика плавания [Электронный ресурс]: учебник/ Чертов Н.В.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2011.— 452 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/47154.html">http://www.iprbookshop.ru/47154.html</a>
3	Герасимов С.Н. Основы безопасности на учебных занятиях по плаванию в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Герасимов С.Н., Волкова Е.В.— Электрон. текстовые данные.— Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2012.— 36 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/44677.html">http://www.iprbookshop.ru/44677.html</a>
4	Савельева О.Ю. Плавание. Самостоятельные занятия [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов факультетов физической культуры/ Савельева О.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский городской педагогический университет, 2010.— 116 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/26556.html">http://www.iprbookshop.ru/26556.html</a>
5	Черапкина Л.П. Физиологические основы водных видов спорта [Электронный ресурс]/ Черапкина Л.П.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2005.— 92 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/64988.html">http://www.iprbookshop.ru/64988.html</a>
<b>Дополнительная литература</b>		
6	Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание [Электронный ресурс]: учебное пособие/ А.С. Казызаева [и др].— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016.— 120 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/74280.html">http://www.iprbookshop.ru/74280.html</a>
7	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта плавание [Электронный ресурс]: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. №41/— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2019.— 25 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/87571.html">http://www.iprbookshop.ru/87571.html</a>
8	Чертов Н.В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание) [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чертов Н.В.— Электрон. текстовые данные.— Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012.— 136 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/46979.html">http://www.iprbookshop.ru/46979.html</a>
9	Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс]: учебник для вузов физической культуры и спорта/ Матвеев Л.П.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2019.— 344 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/88519.html">http://www.iprbookshop.ru/88519.html</a>
10	Малкин В. Спорт – это психология [Электронный ресурс]/ Малкин В., Рогалева Л.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Издательство «Спорт», 2015.— 174 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/43914.html">http://www.iprbookshop.ru/43914.html</a>

### 4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>
2	Яндекс–Энциклопедии и словари	<a href="http://slovani.yandex.ru">http://slovani.yandex.ru</a>

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 5.1. Описание показателей и критерии оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС								
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль							Промежуточная аттестация
	Доклад/сообщение	Конспект по теме	Контрольная работа по разделу/теме	Опрос	Реферат	Упражнения	Зачет/Экзамен	
ПК-3								
3.1 (ПК.3.1)	+	+	+		+			+
У.1 (ПК.3.2)	+	+	+	+	+	+		+
В.1 (ПК.3.3)		+		+		+		+
УК-7								
3.2 (УК.7.1)	+	+	+		+			+
У.2 (УК.7.2)		+		+		+		+
В.2 (УК.7.3)	+	+	+	+	+	+		+

### 5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

#### 5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Теоретико-методические основы спортивной подготовки в водных видах спорта":

##### 1. Доклад/сообщение

- 1 Поэтапное формирование двигательных умений и навыков.
- 2 Положительный и отрицательный перенос навыка.
- 3 Обеспечение безопасности и страховки при обучении прыжкам.
- 4 Техника плавания брасом.
- 5 Техника плавания кролем.
- 6 Техника плавания на спине.
- 7 Техника старта с тумбы.
- 8 Общепедагогические методы спортивной подготовки в синхронном плавании.
- 9 Акробатическая подготовка в синхронном плавании.
- 10 Особенности составления команды в групповых упражнениях в синхронном плавании.

Количество баллов: 5

##### 2. Конспект по теме

- 1 Особенности подготовки в плавании.
- 2 Тренировка пловцов массовых разрядов.
- 3 Методика подготовки в синхронном плавании.

Количество баллов: 10

##### 3. Контрольная работа по разделу/теме

- 1 Правила безопасного поведения на воде.
- 2 Техника обучения плаванию.
- 3 Обучение поворотам в воде.
- 4 Проведение спортивных соревнований в водных видах спорта.

Количество баллов: 10

##### 4. Реферат

- 1 Методика тренировки в прыжках в воду.
- 2 История водных видов спорта.
- 3 Характеристика и виды плавания.

Количество баллов: 10

## Типовые задания к разделу "Методика подготовки спортсменов разного возраста":

### 1. Конспект по теме

1 Подготовить конспект на тему: "Обучение плаванию детей младшего школьного возраста".

2 Подготовить конспект на тему: "Обучение плаванию детей среднего школьного возраста".

3 Подготовить конспект на тему: "Обучение плаванию детей старшего школьного возраста".

Количество баллов: 10

### 2. Опрос

1 Характеристика профессиональных спортсменов в водных видах спорта. Особенности их физического развития.

2 Планирование тренировочной и соревновательной деятельности высококлассных спортсменов во водных видах спорта.

3 Основы построения тренировки на этапе высшего спортивного мастерства.

4 Характеристика физических особенностей и подготовленности детей среднего школьного возраста.

5 Планирование и цикличность спортивной подготовки детей среднего школьного возраста в водных видах спорта.

Количество баллов: 5

### 3. Упражнения

1 Выполнить подводящие упражнения для обучения плаванию "кролем".

2 Выполнить подводящие упражнения для обучения плаванию "брассом".

3 Выполнить подводящие упражнения для обучения плаванию стилем "баттерфляй".

Количество баллов: 10

### 5.2.2. Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ».

## Первый период контроля

### 1. Экзамен

Вопросы к экзамену:

1. Методика начального обучения плаванию. Основные задачи на этапе обучения первоначальному навыку плавания. Особенности использования методов и средств обучения.

2. Особенности начального обучения в условиях мелкого и глубокого бассейна.

3. Характеристика целостно-раздельного метода, параллельно-последовательного метода обучения.

4. Методическая последовательность при изучении техники спортивных способов плавания. Методы и средства обучения.

5. Программа обучения и факторы её определяющие.

6. Методические указания для предупреждения и устранения ошибок и недостатков в технике.

7. Роль и значение игрового метода в процессе начального обучения.

8. Методы обучения, классификация средств обучения плаванию и их характеристика.

9. Характеристика систем комплексного обучения техники спортивных способов плавания (параллельно-последовательного, одновременного).

10. Подготовительные упражнения, их классификация и характеристика.

11. Методика обучения техники плавания способом кроль на спине. Ошибки, методика их исправления.

12. Методика обучения техники плавания способом кроль на груди. Ошибки, методика их исправления.

13. Методика обучения техники плавания способом баттерфляй. Ошибки, методика их исправления.

14. Методика обучения техники плавания способом брасс. Ошибки, методика их исправления.

15. Методика обучения техники выполнения старта со стартовой тумбочки.

16. Методика обучения техники выполнения старта из воды.

17. Методика обучения техники выполнения поворотов.

18. Последовательность изучения техники способов плавания, направленность воздействия, методические указания для предупреждения и устранения недостатков в технике.

19. Спортивная подготовка как системное образование. Краткая характеристика основных элементов системы подготовки.

20. Соревновательная деятельность пловцов. Особенности планирования.

21. Виды соревнований и их краткая характеристика.

22. Характеристика дополнительных факторов, определяющих эффективность спортивной тренировки.

23. Место плавания в системе физического воспитания.

24. Определение и содержание предмета плавания. Классификация предмета.

25. Структура профессионально-педагогической деятельности тренера.

26. Зарождение плавания, первые спортивные соревнования пловцов.

27. Создание международной спортивной организации пловцов.
28. Анализ выступления российских пловцов на Олимпийских играх.
29. Терминология, применяемая при изучении техники плавания.
30. Общепедагогические методы спортивной подготовки в синхронном плавании.
31. Акробатическая подготовка в синхронном плавании.
32. Особенности составления команды в групповых упражнениях в синхронном плавании.
33. Характеристика физических особенностей и подготовленности детей среднего школьного возраста.
34. Планирование и цикличность спортивной подготовки детей среднего школьного возраста в водных видах спорта.
35. Характеристика физических особенностей и подготовленности детей среднего школьного возраста.
36. Планирование и цикличность спортивной подготовки детей среднего школьного возраста в водных видах спорта.
37. Особенности тренировки квалифицированных спортсменов в водных видах спорта.
38. Организация и проведение спортивных сборов в водных видах спорта.
39. Планирование тренировочного процесса в водных видах спорта.
40. Урочные и внеурочные формы занятий водными видами спорта со школьниками.

**5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):**

<b>Отметка</b>	<b>Критерии оценивания</b>
"Отлично"	<ul style="list-style-type: none"> <li>-дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>-демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>-последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>-умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>
"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none"> <li>-дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>-демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>-последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>-возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя</li> <li>-умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>
"Удовлетворительно" ("зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> <li>-затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации</li> <li>-неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя</li> <li>-выполнение заданий при подсказке преподавателя</li> <li>-затруднения в формулировке выводов</li> </ul>
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> <li>-неправильная оценка предложенной ситуации</li> <li>-отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий</li> </ul>

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1. Лекции**

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

### **2. Практические**

Практические (семинарские занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

### **3. Экзамен**

Экзамен преследует цель оценить работу обучающегося за определенный курс: полученные теоретические знания, их прочность, развитие логического и творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умения анализировать и синтезировать полученные знания и применять их для решения практических задач.

Экзамен проводится в устной или письменной форме по билетам, утвержденным заведующим кафедрой. Экзаменационный билет включает в себя два вопроса и задачи. Формулировка вопросов совпадает с формулировкой перечня вопросов, доведенного до сведения обучающихся не позднее чем за один месяц до экзаменационной сессии.

В процессе подготовки к экзамену организована предэкзаменационная консультация для всех учебных групп.

При любой форме проведения экзаменов по билетам экзаменатору предоставляется право задавать студентам дополнительные вопросы, задачи и примеры по программе данной дисциплины. Дополнительные вопросы, также как и основные вопросы билета, требуют развернутого ответа.

Результат экзамена выражается оценкой «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

### **4. Доклад/сообщение**

Доклад – развернутое устное (возможен письменный вариант) сообщение по определенной теме, сделанное публично, в котором обобщается информация из одного или нескольких источников, представляется и обосновывается отношение к описываемой теме.

Основные этапы подготовки доклада:

1. четко сформулировать тему;
2. изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации:
  - первичные (статьи, диссертации, монографии и т. д.);
  - вторичные (библиография, реферативные журналы, сигнальная информация, планы, граф-схемы, предметные указатели и т. д.);
  - третичные (обзоры, компилиятивные работы, справочные книги и т. д.);
3. написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее;
4. написать доклад, соблюдая следующие требования:
  - структура доклада должна включать краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы;
  - в содержании доклада общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения;
5. оформить работу в соответствии с требованиями.

### **5. Опрос**

Опрос представляет собой совокупность развернутых ответов студентов на вопросы, которые они заранее получают от преподавателя. Опрос может проводиться в устной и письменной форме.

Подготовка к опросу включает в себя:

- изучение конспектов лекций, раскрывающих материал, знание которого проверяется опросом;
- повторение учебного материала, полученного при подготовке к семинарским, практическим занятиям и во время их проведения;
- изучение дополнительной литературы, в которой конкретизируется содержание проверяемых знаний;
- составление в мысленной форме ответов на поставленные вопросы.

### **6. Реферат**

Реферат – теоретическое исследование определенной проблемы, включающее обзор соответствующих литературных и других источников.

Реферат обычно включает следующие части:

1. библиографическое описание первичного документа;
2. собственно реферативная часть (текст реферата);
3. справочный аппарат, т.е. дополнительные сведения и примечания (сведения, дополнительно характеризующие первичный документ: число иллюстраций и таблиц, имеющихся в документе, количество источников в списке использованной литературы).

Этапы написания реферата

1. выбрать тему, если она не определена преподавателем;
2. определить источники, с которыми придется работать;
3. изучить, систематизировать и обработать выбранный материал из источников;
4. составить план;
5. написать реферат:
  - обосновать актуальность выбранной темы;
  - указать исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сведения об авторе (Ф. И. О., специальность, ученая степень, ученое звание);
  - сформулировать проблематику выбранной темы;
  - привести основные тезисы реферируемого текста и их аргументацию;
  - сделать общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

При оформлении реферата следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

## 7. Контрольная работа по разделу/теме

Контрольная работа выполняется с целью проверки знаний и умений, полученных студентом в ходе лекционных и практических занятий и самостоятельного изучения дисциплины. Написание контрольной работы призвано установить степень усвоения студентами учебного материала раздела/темы и формирования соответствующих компетенций.

Подготовку к контрольной работе следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данному разделу/теме и конспектов лекций.

Контрольная работа выполняется студентом в срок, установленный преподавателем в письменном (печатном или рукописном) виде.

При оформлении контрольной работы следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

## 8. Конспект по теме

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то теме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Этапы выполнения конспекта:

1. определить цель составления конспекта;
2. записать название текста или его части;
3. записать выходные данные текста (автор, место и год издания);
4. выделить при первичном чтении основные смысловые части текста;
5. выделить основные положения текста;
6. выделить понятия, термины, которые требуют разъяснений;
7. последовательно и кратко изложить своими словами существенные положения изучаемого материала;
8. включить в запись выводы по основным положениям, конкретным фактам и примерам (без подробного описания);
9. использовать приемы наглядного отражения содержания (абзацы «ступеньками», различные способы подчеркивания, шрифт разного начертания, ручки разного цвета);
10. соблюдать правила цитирования (цитата должна быть заключена в кавычки, дана ссылка на ее источник, указана страница).

## 9. Упражнения

Лексические и грамматические упражнения проверяют словарный запас студента и умение его эффективно применять, а также то, насколько хорошо студент усвоил грамматические явления, разбираемые в соответствующем семестре, и может использовать их для достижения коммуникативных целей.

Упражнение – специально организованное многократное выполнение языковых (речевых) операций или действий с целью формирования или совершенствования речевых навыков и умений, восприятия речи на слух, чтения и письма.

Типология упражнений для формирования лексико-грамматических навыков:

- 1) восприятие (упражнения на узнавание нового грамматического явления в знакомом контексте);
  - 2) имитация (упражнения на воспроизведение речевого образца без изменений);
  - 3) подстановка (характеризуются тем, что в них происходит подстановка лексических единиц в какой-либо речевой образец);
  - 4) трансформация (грамматическое изменение образца)
  - 5) репродукция (воспроизведение грамматических форм самостоятельно и осмысленно);
  - 6) комбинирование (соединение в речи новых и ранее усвоенных лексико-грамматических образцов).
- Типология упражнений для формирования коммуникативных умений
- 1) языковые упражнения – тип упражнений, предполагающий анализ и тренировку языковых явлений вне условий речевой коммуникации;
  - 2) условно-речевые упражнения – тип упражнения, характеризующийся ситуативностью, наличием речевой задачи и предназначенный для тренировки учебного материала в рамках учебной (условной) коммуникации;
  - 3) речевые упражнения – тип упражнений, используемый для развития умений говорения.

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

1. Развивающее обучение

## **8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ**

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. спортивный зал
3. учебная аудитория для лекционных занятий
4. Лицензионное программное обеспечение:
  - Операционная система Windows 10
  - Microsoft Office Professional Plus
  - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
  - Справочная правовая система Консультант плюс
  - 7-zip
  - Adobe Acrobat Reader DC