

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВПО «ВОЛОГОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УТВЕРЖДАЮ



"20" сентября 2011 г.

Рабочая программа дисциплины

ВОДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Специальность
050720 Физическая культура

Форма обучения

Заочная

Вологда
2011

Программа составлена в соответствии с требованиями ГОС ВПО по специальности 050720 Физическая культура от 31.01.2005

Автор (ы) к.п.н., доц. Кустова И.А.

Рецензент (ы) старший преподаватель Сверкунова Н.С.

Программа одобрена на заседании методической комиссии факультета физической культуры

протокол № 1 от 20 сентября 2011 года.

**Изменения рабочей программы дисциплины «Водные виды спорта»,
утвержденные методической комиссией факультета физической культуры**

[illegible]

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Плавание» является: овладение студентами теоретическими знаниями, двигательными навыками спортивного и прикладного плавания, методикой начального обучения.

2. Место дисциплины в общей системе подготовки специалиста

Дисциплина «Плавание» (ДПП.Ф.16.3.) входит в федеральный компонент блока Дисциплин предметной подготовки ООП специалитета по специальности 050720 «Физическая культура».

Изучение данной дисциплины базируется на знаниях, полученных при освоении дисциплины «Физическая культура» (средняя общеобразовательная школа).

3. Требования к уровню освоения содержания дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- технику спортивных и прикладных способов плавания;
- правила поведения на воде в экстремальных ситуациях;
- правила соревнований по плаванию.

Уметь:

- спасать утопающего;
- оказывать первую медицинскую помощь при утоплении.

Владеть:

- техникой спортивных и прикладных способов плавания;
- методикой обучения различным техническим элементам в спортивном и прикладном плавании.

4. Извлечение из ГОС ВПО специальности 050720 Физическая культура (выписка).

Плавание. Научно-теоретические основы плавания. Основы техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов. Прикладное плавание. Методика обучения. Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных звеньях. Основы спортивной тренировки в плавании. Организация и проведение соревнований.

Общее количество часов 271 час.

5. Структура и содержание дисциплины Плавание (название).

5.1 Общая трудоемкость дисциплины составляет 100 час.

п	Раздел Дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Форма промежуточной аттестации
			Лекци и	Практ .	Семин .	Самос т.	

	Раздел 1. Основы обучения плаванию	2		4		46	
1.	Методики обучения спортивным способам плавания	2		2		23	Устный опрос Проведение занятий
2.	Методики обучения прикладному плаванию	2		2		23	Устный опрос Проведение занятий
	Раздел 2. Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию с различными возрастными группами	2	2	4		44	
	Организация работы по плаванию в разных возрастных группах	2	2	2		22	Устный опрос
	Правила соревнований по плаванию.	2		2		22	Устный опрос
	ВСЕГО: 100 часов		2	8		90	зачет

5.2 Содержание разделов дисциплины.

Раздел 1. Основы обучения плаванию и преподавания плаванию

Тема 1. Методики обучения спортивным способам плавания.

Тема 2. Методики обучения прикладному плаванию.

Раздел 2. Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию с различными возрастными группами

Тема 1. Организация работы по плаванию в разных возрастных группах.

Предпосылки обучения плаванию детей. Особенности организации и методического обеспечения работы по плаванию в общеобразовательных школах, дошкольных учреждениях, детских-оздоровительных лагерях, в высшей и средней профессиональной школах. Плавание в домашних условиях. Особенности обучения плаванию взрослых. Спортивные праздники, массовые мероприятия на воде.

Тема 2. Правила соревнований по плаванию.

5.3 Темы для самостоятельного изучения.

п/п	Наименование раздела дисциплины. Тема.	Форма самостоятельной работы	Ко л-во часов	Форма контроля выполнения самостоятельной работы
.	Раздел 1. Основы обучения плаванию.	Самостоятельное совершенствование прикладных видов плавания	46	Проверка конспект. Проведения занятия.
.	Раздел 2. Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию с различным контингентом	Подготовка занятия по плаванию Конспектирование	46	Проведения анализа урока. Устный опрос

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины.

Рекомендуемая литература учебные издания: учебники и учебные пособия, включая (при наличии) их электронные версии:

а) основная литература:

1. Викулов А.Д. Плавание: Учебное пособие для вузов по специальности 022300 «Физическая культура и спорт». - М.: ВЛАДО-ПРЕСС, 2004. - 367 с.

б) дополнительная литература:

1.. Плавание: учеб. для вузов по спец. 022300 – «Физическая культура и спорт» /под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой.- М.: Физкультура и спорт, 2001.- 400 с.

2. Техника спортивного плавания и методика обучения: учеб. пособие для студентов очного и заочного фак. физ. культуры/ сост. И. А. Кустова. - Вологда: Русь, 2004.-85 с.

в) интернет ресурсы:

1. <http://forum.yarcom.ru>
2. <http://www.fizkult-ura.ru>
3. <http://www.znaikak.ru>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины.

....

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:

Контрольные мероприятия по курсу:

Требования к зачету во втором семестре: проплывание правильной техникой 50 метров способами плавания (кроль на груди, кроль на спине и брасс), прыжок с вышки (девушки – 3 метра, юноши – 5 метров), проплывание 100 метров на время избранным способом плавания. Сдача устного зачета.

Требования к зачету в четвертом семестре: проплывание правильной техникой 50 метров дельфином, 100 метров комплексным плаванием, 800 метров избранным способом плавания на выносливость, сдача норматива по нырянию в глубину (достать предмет со дна бассейна), сдача норматива по нырянию в длину под водой (девушки – 20 метров, юноши – 25 метров), проплывание 100 метров на время избранным способом плавания, сдача норматива по транспортировке утопающего (проплывание с утопающим 50 метров). Сдача устного зачета.

Требования к допуску к экзамену в пятом семестре: проплывание правильной техникой 200 метров комплексное плавание, написание конспекта урока, проведение урока по плаванию, проведение полного анализа урока.

8.1. Примерные зачетные тестовые задания.

Примеры тестовых контрольных заданий

Тестовые задания по плаванию. 1 курс.

1 вариант

1 вопрос: В каком способе плавания старт выполняется из воды?

2 вопрос: Назовите количество ударов ног на один цикл движений руками при плавании кролем на груди?

3 вопрос: С какой фазы начинается гребок рукой в воде при плавании кролем на груди?

4 вопрос: В каком году плавание было включено в программу Олимпийских игр?

5 вопрос: С какого этапа начинается обучение технике работы рук кролем на спине?

6 вопрос: Назовите количество фаз при работе ног кролем на груди.

2 вариант

1 вопрос: Какой поворот выполняется при плавании способом брасс?

2 вопрос: Сколько ударов ног на один цикл движений руками при плавании кролем на спине выполняет спортсмен?

3 вопрос: В какой фазе выполняется вдох при плавании кролем на груди?

4 вопрос: Кто из российских спортсменов завоевал первое олимпийское золото?

5 вопрос: С какого этапа начинается обучение технике работы ног брассом?

6 вопрос: В каком стиле плавания движения рука осуществляются одновременно?

3 вариант

1 вопрос: Какой поворот выполняется при плавании способом кроль на груди?

2 вопрос: Сколько движений ногами выполняет пловец на одно движение руками брассом?

3 вопрос: В какой фазе выполняется выдох при плавании кролем на груди?

4 вопрос: Какой современный стиль плавания появился первым?

5 вопрос: С какого этапа начинается обучение старту с тумбочки?

6 вопрос: В каком стиле плавания движения осуществляются попеременно?

4 вариант

1 вопрос: Какой поворот выполняется при плавании способом кроль на спине?

2 вопрос: Сколько раз спортсмен выполняет вдох на одно движение руками брассом?

3 вопрос: В каком стиле плавания пловец не выполняет выдох в воду?

4 вопрос: Назовите имя спортсмена, который впервые проплыл дистанцию 1500 метров кролем на груди быстрее 15 минут.

5 вопрос: Какой элемент техники изучается первым?

6 вопрос: Назовите количество фаз при работе ног кролем на спине.

5 вариант

1 вопрос: В каком способе плавания старт выполняется с тумбочки?

2 вопрос: Сколько раз выполняет спортсмен вдох на один цикл движений руками кролем на груди?

3 вопрос: В каком стиле плавания руки не выносятся из воды?

4 вопрос: Какой из стилей плавания является самым быстрым?

5 вопрос: Какой из элементов техники изучается последним?

6 вопрос: Назовите количество фаз при работе ног брассом?

8.2 Примерный перечень вопросов к зачету (экзамену).

Зачетные вопросы

1. История развития способа плавания дельфин. Техника и методика обучения поворотам способом плавания дельфин.

2. Переправы: через горные реки.

3. Спасение утопающего в теплое время года.

4. Комплексное плавание: история, техника, методика, повороты, применение в соревнованиях.

5. Оказание первой медицинской помощи при синей асфиксии.

6. Правила соревнований по прыжкам в воду.

7. Техника работы рук способом плавания дельфин.

8. Поведение человека в шторм.

9. Способы освобождения от захватов утопающего.

10. Прикладное плавание, его виды.

11. Ныряние в длину: способы, методика обучения.

12. Обязательная программа по синхронному плаванию.

13. Техника работы ног способом плавания дельфин.
14. Поведение человека при кораблекрушении.
15. Спасение утопающего с помощью подручных средств: лодки, спасательных средств.
16. Способ плавания на боку: история, техника, методика обучения, применение.
17. Ныряние в глубину: способы, методы обучения.
18. Произвольная программа по синхронному плаванию.
19. Методика обучения работе ног способом плавания дельфин.
20. Переправы в тумане.
21. Спасение человека, провалившегося под лед.
22. Способ плавания брасс на спине: история, техника, методика обучения, применение.
23. Служба спасения на водах.
24. Система упражнений – аквааэробика.
25. Методика обучение работе рук способом плавания дельфин.
26. Переправы через озеро.
27. Транспортировка утопающего, методика обучения транспортировке.
28. Оказание первой медицинской помощи при мнимом утоплении.
29. Организация мест для купания.
30. Классификация прыжков в воду.
31. Согласование движений при плавании дельфином.
32. Переправы людей не умеющих плавать.
33. Спасение человека, провалившегося в болото.
34. Оказание первой медицинской помощи при белой асфиксии.
35. Средства спасения на воде.
36. Классификация фигур в синхронном плавании.