

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:
«Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание»**

Очная форма обучения

(на 20__/20__ учебный год)

II курс III семестр

Базовый модуль

№ за- нятия	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопит ельная стоимос ть	Часы самостоят. работы по подготовк е к видам контроля
1	3	4	5	6
Третий семестр				
1	Лекция 1. Теория и методика учебной дисциплины «Плавание».			
2	Лекция 2. Основы техники спортивных способов плавания.			
3	Практическое занятие 1. Введение в специальность «Плавание». Исходная оценка техники спортивных способов плавания: кроль на спине, кроль на груди, брасс на груди.			
4	Практическое занятие 2. Подготовительные упражнения по освоению с водой и методика обучения.			
5	Практическое занятие 3. Техника и методика обучения плаванию кролем на спине: движения ног.			
6	Практическое занятие 4. Техника и методика обучения плаванию кролем на спине: движения руками.			
7	Практическое занятие 5. Техника и методика обучения плаванию кролем на спине: согласование движений рук, ног и дыхания.			
8	Практическое занятие 6. Техника и методика обучения плаванию кролем на спине: старт из воды.			
9	Практическое занятие 7. Техника и методика обучения плаванию кролем на спине: поворот. <u>1 – текущий контроль:</u> Выполнение практического норматива: оценка техники плавания, старта и поворота в плавании кролем на спине (дистанция 50м)	5/10	5/10	
10	Практическое занятие 8. Техника и методика обучения плаванию кролем на груди: движения ногами.			
11	Практическое занятие 9. Техника и методика обучения плаванию кролем на груди: движения руками.			
12	Практическое занятие 10. Техника и методика обучения плаванию кролем на груди: согласование движений рук, ног и дыхания.			
13	Практическое занятие 11. Техника и методика обучения плаванию кролем на груди: старт.			
14	Практическое занятие 12. Техника и методика обучения плаванию кролем на груди: поворот. <u>2 – текущий контроль:</u> Выполнение практического норматива: оценка техники плавания, старта и поворота в плавании кролем на груди (дистанция 50м)	5/10	10/20	
15	Практическое занятие 13. Техника и методика обучения плаванию брассом на груди: движения ног.			
16	Практическое занятие 14. Техника и методика обучения плаванию брассом на груди: движения рук.			
17	Практическое занятие 15. Техника и методика обучения плаванию брассом на груди: согласование движений рук, ног и дыхания.			
18	Практическое занятие 16. Техника и методика обучения плаванию брассом на груди: старт.			
19	Практическое занятие 17. Техника и методика обучения плаванию брассом на груди поворот. <u>3 – текущий контроль:</u> Выполнение практического норматива: оценка техники плавания, старта и поворота в плавании брассом на груди (дистанция 50м)	5/10	15/30	
20	Практическое занятие 18. Ознакомление с техникой и методикой обучения плаванию способом дельфин. <u>4 - Текущий контроль-</u> дистанционное плавание в течении 15 минут	5/10	20/40	

21	Практическое занятие 19. Ознакомление с техникой и методикой обучения плаванию способом дельфин. 5 - Текущий контроль - Проплывание дистанции 50 м любым способом плавания на время с выполнением разряда	1/10	21/50	
	1 рубежный контроль – Написание реферата	2/10	23/60	6
	2 рубежный контроль (УМУ) - тестирование	5/10	28/70	6
Промежуточный контроль (ЗАЧЕТ) Можно получить по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по видам контроля (текущий и рубежный), набранных в III семестре		22/30	50/100	6
Итоговая сумма баллов за 3 семестр		50/100		

<i>Дополнительный модуль (III семестр)</i>			
№ п.п.	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов
1	По расписанию преподавателя.	Демонстрация техники плавания, старта и поворота в плавании кролем на спине (дистанция 50м).	10
2	По расписанию преподавателя.	Демонстрация техники плавания, старта и поворота в плавании кролем на груди (дистанция 50м).	10
3	По расписанию преподавателя.	Демонстрация техники плавания, старта и поворота в плавании брассом на груди (дистанция 50м).	10
4	По расписанию преподавателя.	Дистанционное плавание в течение 15 минут	10
5	По расписанию преподавателя.	Написание реферата	10
	Всего:		50 баллов

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:
«Теория и методика обучения базовым видам спорта (плавание)»
 II курс IV семестр (на 20__ /20__ учебный год)

Базовый модуль					
№ за- нятия	Посе- щае- мость /балл	Содержание занятий и виды контроля	Кол-во баллов min/ max	Накопите льная стоимость	Часы самостоят. работы по подготовк е к видам контроля
1	2	3	4	5	6
Четвертый семестр					
1.		Лекция 1. Прикладное плавание.			
2.		Лекция 2. Методика обучения технике прикладных способов плавания.			
3.		Практическое занятие 1. Плавание, направленное на восстановление имеющихся умений и навыков			
4.		Практическое занятие 2. Прикладные способы плавания: плавание на боку. Движение ногами у неподвижной опоры.			
5.		Практическое занятие 3. Прикладные способы плавания: плавание на боку. Движение ногами и руками с подвижной опорой.			
6.		Практическое занятие 4. Изучение техники движения ногами и руками в способе плавания на боку без опоры			
7.		Практическое занятие 5. Прикладные способы плавания: плавание брасс на спине. Изучение движений ног.			
8.		Практическое занятие 6: Прикладные способы плавания: плавание брасс на спине. Изучение согласования рук, ног.			
9.		Практическое занятие 7. Ныряние в длину. Техника ныряния. 1-Текущий контроль: Выполнение практического норматива, техника плавания на боку (50 м).	5/10	5/10	
10.		Практическое занятие 8. Ныряние в длину. Методика обучения			
11.		Практическое занятие 9. Ныряние в глубину. Техника ныряния			
12.		Практическое занятие 10. Ныряние в глубину. Методика ныряния			
13.		Практическое занятие 11. 2-Текущий контроль: выполнение практического норматива ныряние в длину. Демонстрация техники ныряния в глубину любым способом.	1/10	6/20	
14.		Практическое занятие 12: Способы транспортировки пострадавшего на воде			
15.		Практическое занятие 13: Способы транспортировки пострадавшего на воде			
16.		Практическое занятие 14: Способы транспортировки пострадавшего на воде			
17.		Практическое занятие 15. Прикладные способы плавания: оказание помощи уставшему на воде, оказание доврачебной помощи пострадавшему на воде: способы и приемы искусственного дыхания.			
18.		Практическое занятие 16. Способы и приемы освобождения от захвата тонущего.			
19.		Практическое занятие 17. 3– текущий контроль: Выполнение практического норматива: транспортировка пострадавшего на воде (дистанция	5/10	11/30	

		50м).			
20.		Практическое занятие 18. Планирование и организация учебной работы по плаванию.			
21.		Практическое занятие 19. Принципы, методы и средства обучения.			
22.		Практическое занятие 20. Структура и содержание урока по обучению плаванию.			
23.		Практическое занятие 21. Разработка конспекта урока по обучению плаванию.			
24.		Практическое занятие 22. Урок по плаванию как основная форма учебных занятий.			
25.		Практическое занятие 23. Содержание комплекса специальных физических упражнений на «суше» и «воде».			
26.		Практическое занятие 24. Организация и проведение занятий по плаванию в учреждениях различного уровня.			
27.		Практическое занятие 25. Индивидуальные и групповые уроки по начальному обучению плаванию.			
28.		Практическое занятие 26. Подготовка и проведение соревнований по плаванию.			
29.		Практическое занятие 27. Аprobация проведения соревнований .			
30.		Практическое занятие 28. 4-Текущий контроль: Выполнение практического норматива «дистанционное плавание в футболках» (15 мин).	5/10	16/40	6
31.		Практическое занятие 29. Организация и проведение праздников на воде.			
32.		Практическое занятие 30. 5- текущий контроль. Сдача практического норматива: 25 метров любым спортивным способом плавания, с учетом времени.	5/10	21/50	
33.		Практическое занятие 31. Оздоровительно-рекреационная деятельность.			
1 – рубежный контроль. написание конспекта урока по обучению плаванию			2/10	23/60	6
2- рубежный контроль: УМУ тестирование			5/10	28/70	6
Промежуточный контроль (ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ) Можно получить по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по видам контроля (текущий и рубежный), набранных в IV семестре			22/30	50/100	
Итоговая сумма баллов за 4 семестр			50/100		
Дополнительный модуль (IV семестр)					
№ п.п.	Сроки проведения	Виды деятельности	Количество баллов		
1	По расписанию преподавателя.	Транспортировка пострадавшего на воде (дистанция 50м).	10		
2	По расписанию преподавателя.	Выполнение практических нормативов: ныряние в длину и демонстрация техники ныряния в глубину	10		
3	По расписанию преподавателя.	Написание конспекта урока по обучению плаванию.	10		
4	По расписанию преподавателя.	Выполнение скоростного норматива на дистанции 50м.	10		
5	По расписанию преподавателя.	Выполнение скоростного норматива на дистанции 25 м.	10		
	Итого:		50 баллов		