

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
 «Сочинский государственный университет»

СОГЛАСОВАНО



Декан СПФ

Ю.Э. Макаревская

2020 г.

УТВЕРЖДАЮ



Проректор по УРиКОД

В.П. Ермакова

2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Плавание и методика преподавания»

Шифр и направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника бакалавр

Профиль подготовки бакалавра Спортивная тренировка

Форма обучения заочная

Выпускающая кафедра Физической культуры и спорта

Кафедра-разработчик рабочей программы Физической культуры и спорта

Год набора 2020

Семестр	Трудоем- кость (час./зет.)	Лекцион. занятий, (час.)	Практич. занятий, (час.)	Лаборат. занятий, (час.)	СРС. (час.)	КР/КП	КРЗ	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
ЗФО								
7	108/3	14	14	-	80	-	-	Зачет
Итого:	108/3	14	14	-	80	-	-	Зачет

Сочи 2020 г.

Рабочая программа по дисциплине «Плавание и методика преподавания» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО 3++ по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от 19.09.2017г. №940

Рабочую программу составили: Максименко В.Г., ст. преподаватель

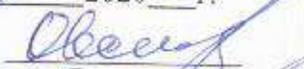


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА РАССМОТРЕНА И ОДОБРЕНА

на заседании кафедры Физической культуры и спорта

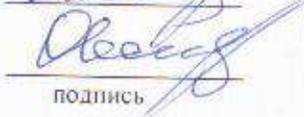
Протокол № 1 от «31» 08 2020 г.

Заведующий кафедрой



Овсянникова И.Н.

Руководитель ОПОП


подпись

Овсянникова И.Н.
ФИО

Рабочая программа одобрена на заседании Учебно-методического совета направления

(указывается наименование совета направления)

Протокол № 01 от «30» 08 2020 г.

Председатель УМСН



Макаревская Ю.Э.

Структура рабочей программы соответствует предъявляемым требованиям

Отдел качества образования и
методического обеспечения


подпись

Васильченко В.В.
ФИО

ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ РПД

Рабочая программа переутверждена на 2021/2021 учебный год, протокол № 10 заседания кафедры от « 01 » 04 2021 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Дополнений и изменений нет.

Заведующий кафедрой

Зд. Вр - Шенюковская Т.А.

Рабочая программа переутверждена на 2022/2023 учебный год, протокол № 1 заседания кафедры от « 29 » августа 2022 г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Дополнений и изменений нет.

Заведующий кафедрой

Л. А.В. Столкова

Рабочая программа переутверждена на 202__/202__ учебный год, протокол №__ заседания кафедры от «__» _____ 202__ г. В программу внесены дополнения и(или) изменения.

Заведующий кафедрой

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	5
2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО 3++	5
3 ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	7
4.1 Тематический план дисциплины	7
4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	10
4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине	11
5 УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ	13
5.1 Методические рекомендации обучающимся по изучению дисциплины	13
5.2 Организация самостоятельной работы студента (СРС) по дисциплине	13
5.3 Особенности преподавания дисциплины	14
5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения специальной группы, инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	15
5.5 Материально-техническое обеспечение дисциплины	16
Приложение. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью является формирование знаний теории и методики преподавания плавания, овладение техникой спортивных и прикладных способов плавания, методикой обучения плаванию различных категорий населения, организация и проведение соревнований.

Задачи дисциплины:

1. Овладение теоретическими знаниями теории и методики плавания.
2. Овладение техникой и методикой обучения плаванию различных категорий населения.
3. Приобретение практического опыта преподавания плавания.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП НАПРАВЛЕНИЯ (СПЕЦИАЛЬНОСТИ)

Дисциплина «Плавание и методика преподавания» является дисциплиной обязательной части блока Б1.О.33

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции
Общепрофессиональные компетенции	
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Анатомия человека Физиология человека Теория и методика физической культуры Легкая атлетика и методика преподавания Спортивные игры и методика преподавания Психология физической культуры и спорта Биохимия спорта Гимнастика и методика преподавания Атлетическая гимнастика и методика преподавания
ОПК-13. Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	Легкая атлетика и методика преподавания Спортивные игры и методика преподавания Водные виды рекреации Подвижные игры и методика преподавания Туризм и методика преподавания Единоборства и методика преподавания Гимнастика и методика преподавания Атлетическая гимнастика и методика преподавания

3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 2

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
Общепрофессиональные компетенции		

Компетенции и индикаторы их достижения		
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1.1 Знает и способен применять на практике современные формы и способы планирования как инструмента оптимального построения содержания занятий	<i>Знать:</i> современные формы и способы планирования как инструмента оптимального построения содержания занятий (З-ОПК-1.1) <i>Уметь:</i> составлять документы оперативного, текущего и перспективного планирования (У-ОПК-1.1) <i>Владеть:</i> технологией практической реализации документов планирования (Н-ОПК-1.1)
	ОПК-1.2 Применяет знания анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся	<i>Знать</i> анатомо-морфологические, физиологические и психологические особенности организма занимающихся (З-ОПК-1.2) <i>Уметь:</i> планировать содержание занятий с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся (У-ОПК-1.2) <i>Владеет:</i> навыками проведения занятий с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся (Н-ОПК-1.2)
	ОПК-1.3 Учитывает возрастные и половые особенности при планировании и проведении различных форм занятий	<i>Знать:</i> возрастные и половые особенности занимающихся (З-ОПК-1.3) <i>Уметь:</i> планировать занятия с учетом возрастных и половых особенностей занимающихся (У-ОПК-1.3) <i>Владеть:</i> различными формами проведения занятий с учетом возрастных и половых особенностей занимающихся (Н-ОПК-1.3)

Компетенции и индикаторы их достижения		В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	
ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	ОПК -13.1 Умеет планировать и организовывать проведение соревнований различного уровня.	<i>Знать:</i> основы планирования и организации соревнований различного уровня (З-ОПК-13.1) <i>Уметь:</i> планировать и организовывать проведение соревнований различного уровня (У-ОПК-13.1) <i>Владеть:</i> технологиями планирования и организацией проведения соревнований различного уровня (Н-ОПК-13.1)
	ОПК -13.2 Знает правила соревнований по избранному виду спорта	<i>Знать:</i> правила соревнований по избранному виду спорта. (З-ОПК-13.2) <i>Уметь:</i> осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта. (У-ОПК-13.2) <i>Владеть:</i> навыками организации проведения соревнований по избранному виду спорта (Н-ОПК-13.2)
	ОПК-13.3 Организует и умеет провести судейство по избранному виду спорта соревнований различного ранга	<i>Знать:</i> особенности организации судейства и проведение соревнований различного ранга по избранному виду спорта (З-ОПК-13.3) <i>Уметь:</i> осуществлять организацию и судейство соревнований различного ранга по избранному виду спорта (У-ОПК-13.3) <i>Владеть:</i> навыками организации проведения соревнований различного ранга по избранному виду спорта (Н-ОПК-13.3)

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Тематический план дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы (108 часов)

Таблица 3

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
		Всего часов	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	СРС
7 семестр						

1	История возникновения и развития плавания. Классификация и виды плавания	16	2	-	-	14
2	Основы техники спортивного плавания	20	2	2	-	16
3	Средства и методы обучения и тренировки	18	2	2	-	14
4	Техника и методика обучения плаванию	30	4	6	-	20
5	Организация и проведение соревнований по плаванию	24	4	4	-	16
Зачет		-	-	-	-	-
ИТОГО:		108	14	14	-	80

4.1.1 Лекционные занятия

№ п/п	Наименование темы, раздела дисциплины	Объем, часов	Краткое содержание занятия	Формируемые ЗУН	Ссылки на литературу
7 семестр					
1	История возникновения и развития плавания. Классификация и виды плавания	2	Зарождение плавания в Древней Греции и Древнем Риме. Основные этапы развития отечественного и зарубежного плавания. Прикладное значение плавания. Спортивные виды плавания.	(З-ОПК-1.1) (У-ОПК-1.1) (Н-ОПК-1.1) (З-ОПК-1.2) (У-ОПК-1.2) (Н-ОПК-1.2) (З-ОПК-1.3) (У-ОПК-1.3) (Н-ОПК-1.3)	[1-6]
2	Основы техники спортивного плавания	2	Понятие о технике плавания. Общие требования к рациональной технике плавания. Техника плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.	(З-ОПК-1.1) (У-ОПК-1.1) (Н-ОПК-1.1) (З-ОПК-1.2) (У-ОПК-1.2) (Н-ОПК-1.2) (З-ОПК-1.3) (У-ОПК-1.3) (Н-ОПК-1.3)	[1-6]
3	Средства и методы обучения и тренировки	2	Средства обучения и тренировки: общеразвивающие, специальные, подготовительные упражнения. Методы обучения и тренировки.	(З-ОПК-1.1) (У-ОПК-1.1) (Н-ОПК-1.1) (З-ОПК-1.2) (У-ОПК-1.2) (Н-ОПК-1.2) (З-ОПК-1.3) (У-ОПК-1.3)	[1-6]

4	Техника и методика обучения технике плавания	4	Методика обучения кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй. Методика обучения стартов и поворотов.	(З-ОПК-1.1) (У-ОПК-1.1) (Н-ОПК-1.1) (З-ОПК-1.2) (У-ОПК-1.2) (Н-ОПК-1.2) (З-ОПК-1.3) (У-ОПК-1.3) (Н-ОПК-1.3)	[1-6]
5	Организация и проведение соревнований по плаванию	4	Правила поведения на воде и требования безопасности. Особенности организации соревнований по плаванию, правила судейства. Ведение отчетной документации. Положение о соревновании	(З-ОПК-13.1) (У-ОПК-13.1) (Н-ОПК-13.1) (З-ОПК-13.2) (У-ОПК-13.2) (Н-ОПК-13.2) (З-ОПК-13.3) (У-ОПК-13.3) (Н-ОПК-13.3)	[1-6]
Итого:		14			

4.1.2 Практические занятия

№ п/п	Наименование модуля, раздела дисциплины	Объем, часов	Краткое содержание занятия	Формируемые ЗУН	Ссылки на литературу
7 семестр					
1	Основы техники спортивного плавания	2	Спортивные и прикладные виды плавания. Основы техники кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй.	(З-ОПК-1.1) (У-ОПК-1.1) (Н-ОПК-1.1) (З-ОПК-1.3) (У-ОПК-1.3) (Н-ОПК-1.3)	[1-6]
2	Средства и методы обучения и тренировки	2	Общеразвивающие, специальные, подготовительные упражнения, игры и развлечения на воде, водные праздники	(З-ОПК-1.1) (У-ОПК-1.1) (Н-ОПК-1.1) (З-ОПК-1.2) (У-ОПК-1.2) (Н-ОПК-1.2) (З-ОПК-1.3) (У-ОПК-1.3)	[1-6]

3	Техника и методика обучения плаванию	6	<p>Выполнение упражнений, направленных на изучение правильного положения тела, движений рук, ног, согласованию движений рук и ног. дыхания при плавании спортивными способами плавания. Обучении стартов - выполнение упражнений, направленных на изучение исходного положения, отталкивания, полета, входа в воду, скольжения и первых плавательных движений. Обучении поворотов - выполнение упражнений направленных на изучение подплавания, разворота, отталкивания, скольжения и выхода из воды</p>	<p>(З-ОПК-1.1) (У-ОПК-1.1) (Н-ОПК-1.1) (З-ОПК-1.2) (У-ОПК-1.2) (Н-ОПК-1.2) (З-ОПК-1.3) (У-ОПК-1.3) (Н-ОПК-1.3)</p>	
4	Организация и проведение соревнований по плаванию	4	<p>Порядок проведения соревнований по плаванию (распределение участников, парад, заплывы, определение победителей). Классификация соревнований в зависимости от целей, задач, масштаба и характера. Судейская коллегия соревнований по плаванию. Состав и обязанности судей. Основные документы соревнований (календарный план, положение, программа). Специальное оборудование в бассейнах. Специальные устройства и приспособления, необходимые для проведения занятий и соревнований. Обязанности и права каждого участника. Ведение отчетной документации.</p>	<p>(З-ОПК-13.1) (У-ОПК-13.1) (Н-ОПК-13.1) (З-ОПК-13.2) (У-ОПК-13.2) (Н-ОПК-13.2) (З-ОПК-13.3) (У-ОПК-13.3) (Н-ОПК-13.3)</p>	
Итого:		14			

4.1.3 Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование темы, раздела дисциплины	Объем, часов	Вид СРС	Формируемые ЗУН	Ссылки на литературу
2 семестр					
1	История возникновения и развития плавания. Классификация и виды плавания	14	изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к зачету	(З-ОПК-1.1) (У-ОПК-1.1) (Н-ОПК-1.1) (З-ОПК-1.2) (У-ОПК-1.2) (Н-ОПК-1.2) (З-ОПК-1.3) (У-ОПК-1.3) (Н-ОПК-1.3)	[1-6]
2	Основы техники спортивного плавания.	16	изучение теоретического материала по темам; подготовка к зачету	(З-ОПК-1.1) (У-ОПК-1.1) (Н-ОПК-1.1) (З-ОПК-1.2) (У-ОПК-1.2) (Н-ОПК-1.2) (З-ОПК-1.3) (У-ОПК-1.3) (Н-ОПК-1.3)	[1-6]
	Средства и методы обучения и тренировки	14	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к зачету	(З-ОПК-1.1) (У-ОПК-1.1) (Н-ОПК-1.1) (З-ОПК-1.2) (У-ОПК-1.2) (Н-ОПК-1.2) (З-ОПК-1.3) (У-ОПК-1.3) (Н-ОПК-1.3)	
	Техника и методика обучения т плаванию	20	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к зачету	(З-ОПК-1.1) (У-ОПК-1.1) (Н-ОПК-1.1) (З-ОПК-1.2) (У-ОПК-1.2) (Н-ОПК-1.2) (З-ОПК-1.3) (У-ОПК-1.3) (Н-ОПК-1.3)	
	Организация и проведение соревнований по плаванию	16	Изучение вопросов лекции; изучение теоретического материала по темам; подготовка к зачету	(З-ОПК-13.1) (У-ОПК-13.1) (Н-ОПК-13.1) (З-ОПК-13.2) (У-ОПК-13.2) (Н-ОПК-13.2) (З-ОПК-13.3) (У-ОПК-13.3) (Н-ОПК-13.3)	
	Итого:	80			

4.1.4 Интерактивные формы занятий ОФО Количество занятий в интерактивной форме не предусмотрено учебным планом.

4.2 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

4.2.1 Литература

1. Савельева, О. Ю. Основы начального обучения плаванию [Электронный ресурс] : учебное пособие / О. Ю. Савельева. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Московский городской педагогический университет, 2012. — 180 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26546.html>
2. Савельева, О. Ю. Плавание. Самостоятельные занятия [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов факультетов физической культуры / О. Ю. Савельева. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Московский городской педагогический университет, 2010. — 116 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/26556.html>
3. Петрова, Н. Л. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом [Электронный ресурс] / Н. Л. Петрова, В. А. Баранов. — Электрон. текстовые данные. — Москва. : Человек, 2013. — 148с. — 978-5-906131-07-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27584.html>
4. Ермакова, М. А. Методика обучения плаванию [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие для студентов высшего профессионального образования, обучающихся по специальности 030401.65 - Клиническая психология / М. А. Ермакова, Е. Ю. Богдалова. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург : Оренбургская государственная медицинская академия, 2014. — 87 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51456.html>
5. Чертов, Н. В. Комплекс тестовых заданий по теории и методике избранного вида спорта (плавание) [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. В. Чертов. — Электрон. университет, 2012. — 136 с. — 978-5-9275-1044-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/46979.html>
6. Чертов, Н. В. Теория и методика плавания [Электронный ресурс] : учебник / Н. В. Чертов. — Электрон. текстовые данные. — Ростов-на-Дону : Южный федеральный университет, 2011. — 452 с. — 978-5-9275-0929-4. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/47154.html>

4.2.2. Интернет-ресурсы и другие электронные информационные источники

Студентам обеспечивается доступ к базам данных и библиотечным фондам университета. СГУ обеспечивает оперативный обмен информацией с отечественными и зарубежными вузами и организациями с соблюдением требований законодательства Российской Федерации об интеллектуальной собственности и международных договоров Российской Федерации в области интеллектуальной собственности, а также доступ обучающихся к информационным справочным и поисковым системам.

1. Электронная библиотека Сочинского государственного университета : база данных. – Сочи, [2017-]. – URL: <http://lib.sutr.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Текст : электронный.
2. ScienceDirect : полнотекстовая база данных / издательство Elsevier. – URL: <https://www.sciencedirect.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
3. SpringerNature : полнотекстовая база данных / Springer Nature Switzerland AG. Part of Springer Nature. – URL: <https://link.springer.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.
4. IPRbooks : электронно-библиотечная система / ЭБС IPRbooks ; ООО «Ай Пи Эр Медиа», электронное периодическое издание «www.iprbookshop.ru». – Саратов, [2010-]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

5. Znanium.com : электронно-библиотечная система / ЭБС Znanium.com. ООО «Научно-издательский центр Инфра-М». – Москва, [2011-]. – URL: <http://znanium.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

6. Национальная электронная библиотека (НЭБ) : Федеральная государственная информационная система / Министерство Культуры РФ. – Москва, [2004-]. – Режим доступа: <https://rusneb.ru> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

7. Polpred.com Обзор СМИ : электронно-библиотечная система / Г. Вачнадзе, ООО «ПОЛПРЕД Справочники». – Москва, [1997-]. – URL: <https://polpred.com/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

8. КонсультантПлюс : справочно-правовая система / Компания «КонсультантПлюс». – Москва, [1997-]. – Режим доступа: локальная сеть СГУ. – Текст : электронный.

9. КиберЛенинка : научная электронная библиотека открытого доступа / ООО «Итеос». – Электрон. дан. – Москва, [2014-]. – URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Текст : электронный.

10. eLIBRARY.RU : научная электронная библиотека / Компания «Научная электронная библиотека» (eLIBRARY.RU). – Москва, [2000-]. – URL: <https://elibrary.ru/> (дата обращения: 28.08.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины соответствует библиотечному фонду СГУ

Зав.библиотекой



подпись

Мысина Е.С.
ФИО

4.3 Формы и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

Для оценки сформированности компетенций разрабатываются оценочные средства по дисциплине.

Форма и содержание текущей и промежуточной аттестации по дисциплине раскрывается в фонде оценочных средств, который является отдельным документом.

Оценочные средства по дисциплине содержат:

- материалы для текущего контроля оценки знаний по дисциплине;
- материалы для промежуточного контроля оценки знаний по дисциплине.

- вопросы к зачету:

1. История возникновения плавания. Развитие плавания в России.
2. Плавание - как жизненно необходимый прикладной навык.
3. Классификация плавания. Спортивное плавание (способы и дистанции).
4. Понятие о технике плавания. Общие основы техники плавания с позиции биомеханики и гидродинамики.
5. Фазовая структура движения. понятия: цикл, фазы.
6. Анатомо-физиологические характеристики пловца, их значение.
7. Воспитательное, прикладное и оздоровительное значения плавания.
8. Гигиенические требования к занятиям плаванием. Правила нахождения в плавательном бассейне.
9. Основные средства обучения плаванию.
10. Методы обучения плаванию.
11. Принципы обучения плаванию.
12. Методика обучения плаванию детей различного возраста. Методика ускоренного обучения начальному плаванию.
13. Урок плавания: структура и содержание.

14. Техника безопасности при проведении занятий по плаванию в бассейне и открытом водоеме.
15. Анализ техники плавания способом "кроль на груди".
16. Анализ техники плавания способом "кроль на спине".
17. Анализ техники плавания способом "брасс".
18. Анализ техники плавания способом "баттерфляй".
19. Методика обучения плаванию способом "кроль на груди".
20. Методика обучения плаванию способом "кроль на спине".
21. Методика обучения плаванию способом "брасс".
22. Методика обучения плаванию способом "баттерфляй".
23. Анализ техники старта с тумбочки. Стартовые команды.
24. Анализ техники старта из воды. Стартовые команды.
25. Повороты в спортивном плавании. Классификация и основные фазы.
26. Анализ техники поворота способом «маятник»
27. Анализ техники поворотов в плавании спортивными способами.
28. Методика обучения поворотам в плавании спортивными способами .
29. Методы спортивной тренировки.
30. Классификация, характеристика и значение прикладного плавания.
31. Техника и методика обучения прикладному плаванию способом брасс на спине.
32. Техника и методика обучения прикладному плаванию способом на боку.
33. Техники и методика обучения нырянию в длину и глубину. Меры безопасности.
34. Классификация соревнований в спортивном плавании.
35. Техники и методика обучения транспортировки пострадавшего вплавь.
36. Оказание помощи пострадавшим на воде с берега и с лодки.
37. Доврачебная медицинская помощь пострадавшему на воде. Признаки оживления пострадавшего.
38. Характеристика основных видов подготовки пловцов.
39. Методика развития силовых качеств в подготовке пловцов.
40. Методика развития скоростных качеств в подготовке пловцов.
41. Методика развития гибкости в подготовке пловцов.
42. Методика развития выносливости в подготовке пловцов.
43. Цели, задачи и принципы спортивной тренировки пловцов.
44. Компоненты тренировочной нагрузки в подготовке пловцов.
45. Виды физической нагрузки и их контроль в тренировке пловцов.
46. Методика развития координационных способностей в подготовке пловцов.
47. Состав судейской коллегии по плаванию и их основные обязанности.
48. Виды соревнований по плаванию. Права и обязанности участников соревнований по плаванию.
49. Требования правил соревнований к технике спортивных способов плавания, стартов и поворотов.
50. Организация соревнований по плаванию. Документация для организации и проведения соревнований.
51. Классификация и методика проведения игр и развлечений на воде.
52. Организация и содержание занятий по плаванию в оздоровительных группах различного возраста.

5. УСЛОВИЯ ОСВОЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1 Методические рекомендации студентам по изучению дисциплины

Дисциплина «Плавание и методика преподавания» изучается на 4 курсе при очной форме обучения и завершается зачетом. В ходе обучения основными видами учебных занятий являются лекции и практические занятия. В ходе лекций рассматриваются

основные понятия тем, связанные с ними теоретические и практические проблемы, даются рекомендации для самостоятельной работы и подготовки к практическим занятиям.

В ходе практических занятий углубляются и закрепляются знания по ряду рассмотренных на лекциях вопросов, развиваются навыки ведения занятий с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся

5.2 Организация самостоятельной работы студента по дисциплине

Самостоятельная работа студента является ключевой составляющей учебного процесса, которая определяет формирование навыков, умений и знаний, приемов познавательной деятельности и обеспечивает интерес к творческой работе.

Обучение в организации высшего образования предполагает наличие большого объема времени, отведённого для самостоятельной работы обучающихся. Для эффективного освоения дисциплины необходимо оптимальным образом организовать это время. Стоит учитывать динамику работоспособности в период рабочих циклов:

Самостоятельная работа студента при изучении дисциплины заключается в:

– углубленном изучении отдельных вопросов теоретической части дисциплины, выносимых полностью на самостоятельную проработку студента с использованием литературы;

– подготовке к практическим занятиям;

– подготовке к зачету.

В учебном процессе выделено два вида самостоятельной работы: – аудиторная;

– внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа выполняется на практических занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы студента выступают: для овладения знаниями:

– чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
составление плана текста;

– конспектирование текста;

– выписки из текста;

– использование компьютерной техники и Интернета и др., для закрепления и систематизации знаний;

– повторная работа над учебным материалом (электронного учебника, первоисточника, дополнительной литературы);

– решение ситуационных (профессиональных) задач.

Методические рекомендации по самостоятельному изучению вопросов тем дисциплины:

1. Необходимо прочитать литературные источники, проанализировать качество и полноту изложения материала по изучаемым вопросам в литературных источниках.

2. Ответить на контрольные вопросы.

3. Рекомендуются дать собственные комментарии позиции автора(ов) литературного источника, согласие или несогласие с автором(ами), аргументацию своей интерпретации.

4. Контроль за внеаудиторной самостоятельной работой осуществляется на практических занятиях, индивидуальных и групповых консультациях, защите контрольной работы, зачете, экзамене.

При предъявлении видов заданий на внеаудиторную самостоятельную работу преподавателем проводится инструктаж по выполнению заданий, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. Во время выполнения студентами внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель может проводить при необходимости консультации за счёт общего бюджета времени.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов, в зависимости от цели, объёма, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- обоснованность и чёткость изложения ответа;
- контрольная работа, оформленная в соответствии с установленными требованиями (требования к оформлению контрольной работы содержатся в ФОС по дисциплине).

В ходе выполнения контрольной работы бакалавры должны при помощи рекомендуемой литературы изучить теоретические основы выбранной темы, представить современный материал.

Самостоятельная работа над рекомендованными изданиями и выполнение контрольной работы должны привить студентам навыки работы со специальной литературой, научить аргументированному изложению своих знаний и убеждений в письменной форме. Изучение рекомендуемых источников должно сопровождаться составлением краткого конспекта, самоконтролем полученных знаний путем ответов на поставленные вопросы.

Контрольную работу студент должен выполнить в соответствии с требованиями к оформлению контрольных работ.

В начале семестра студенты выбирают тему по номеру зачетной книжки, в течение семестра консультируются с преподавателем по возникающим у них вопросам, за 2 недели до окончания семестра сдают оформленную контрольную работу на проверку преподавателю.

Задачи, решаемые студентом при выполнении контрольной работы:

- активизация полученных теоретических знаний;
- творческое отношение к изучаемой теме;
- приобретение опыта самостоятельной работы над литературой;
- получение практических навыков самостоятельного исследования конкретной проблемы.

5.3 Особенности преподавания дисциплины

В целях максимального усвоения дисциплины используются следующие технологии обучения:

- практическое занятие - это занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения и навыки. Практические занятия проводятся в виде: учебно-тренировочных занятий и контрольных занятий. На занятиях используются методы физического воспитания: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Метод регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой, что позволяет осуществлять двигательную деятельность по твердо предписанной программе, строго регламентировать нагрузку по объёму и интенсивности, точно дозировать интервалы отдыха, эффективно осваивать технику движений.

Игровой метод заключается в том, что двигательная деятельность организуется на основе содержания, условий и правил игры. Этот метод обеспечивает всестороннее комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков.

Соревновательный метод заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности. Он позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;

- лекция - учебное занятие, составляющее основу теоретического обучения и дающее систематизированные основы научных знаний по дисциплине, раскрывающее состояние и перспективы развития соответствующей области науки, концентрирующее внимание обучающихся на наиболее сложных, узловых вопросах, стимулирующее их познавательную деятельность и способствующее формированию творческого мышления.

При проведении лекционных занятий используется как классический метод чтения лекционного курса, предполагающий как устное изложение преподавателем учебного материала, который воспринимается студентами на слух и записывается (конспектируется) ими в тетради, или на планшетах, так и инновационные методы чтения лекций, в т.ч. основанные на применении новейших технологий («лекция-диалог», «проблемные лекции»), в итоге которых студенты овладевают знаниями, умениями, навыками предметной деятельности и развивают свои личностные качества, в т.ч. и способности к самообучению.

Обязательным условием освоения студентом учебного материала дисциплины является использование им информационных технологий, т.е. использование им электронных образовательных ресурсов (электронные учебные пособия, размещенные во внутренней и внешней сетях) при подготовке к зачету и написанию контрольной работы.

- самостоятельная работа студентов - вид деятельности, при котором в условиях систематического уменьшения прямого контакта с преподавателем студентами выполняются учебные задания.

Проведение всех видов занятий при преподавании дисциплины, проведение консультаций, промежуточная и текущая аттестация возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

5.4 Методическое обеспечение образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Условия организации и содержание обучения и контроля знаний инвалидов и обучающихся с ОВЗ по дисциплине определяются программой дисциплины, адаптированной при необходимости для обучения указанных обучающихся.

Организация обучения, текущей и промежуточной аттестации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения создания комфортного психологического климата в студенческой группе или, при соответствующем заявлении такого обучающегося, по индивидуальной программе, которая является модифицированным вариантом основной рабочей программы дисциплины. При этом содержание программы дисциплины не изменяется. Изменяются, как правило, формы обучения и контроля знаний, образовательные технологии и дидактические материалы.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ также может осуществляться индивидуально и/или с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров (например, с использованием программы Skype), что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения.

В учебном процессе для повышения уровня восприятия и переработки учебной информации студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются мультимедийные и специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных

образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Подбор и разработка учебных материалов производится преподавателем с учетом того, чтобы студенты с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения – аудиально (например, с использованием программ-синтезаторов речи).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ фонд оценочных средств по дисциплине, позволяющий оценить достижение ими результатов обучения и уровень сформированности компетенций, предусмотренных учебным планом и рабочей программой дисциплины, адаптируется для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа при прохождении аттестации.

5.5. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Лекционные занятия:

- комплект электронных презентаций/слайдов;
- специализированная аудитория, оснащенная интерактивной доской, проектором, ноутбуком, доской настенной комбинированной;
- ноутбук, мультимедийный проектор.

Практические занятия: аудитория для проведения практических занятий на необходимое количество студентов, ноутбук, мультимедийный проектор.

Тестирование в рамках текущей аттестации: компьютерная лаборатория, оснащенная рабочими местами, оборудованными персональными компьютерами, учебная доска, локальная сеть, подключение к сети Интернет, сканер, принтер.

Прочее:

- рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет, принтером, сканером, ксероксом;
- рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде (библиотека, компьютерные классы).

Дистанционная поддержка дисциплины.

Для передачи раздаточного материала к практическим занятиям, домашних заданий, обмена информацией с преподавателем используется электронная почта.

Стандартное лицензионное программное обеспечение

Microsoft Windows

Microsoft Office Professional.

Состав продукта:

Microsoft Word, Microsoft Excel, Microsoft PowerPoint, Microsoft Outlook, Microsoft Publisher, Microsoft Access, Microsoft OneNote, Microsoft InfoPath.

При организации занятий, текущей и промежуточной аттестации с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются различные электронные образовательные ресурсы и онлайн сервисы, в том числе: Skype, Zoom, Big Blue Button, Moodle, WhatsApp.

**Приложение к рабочей программе дисциплины
«Плавание и методика преподавания»**

49.03.01 «Физическая культура»

бакалавр

«Спортивная тренировка»

АННОТАЦИЯ

рабочей программы дисциплины
«Плавание и методика преподавания»

обязательная

очная

Составитель аннотации – Максименко В.Г., ст. преподаватель кафедры ФКиС 

Общая трудоемкость дисциплины (ЗЕТ / час.)	108/3
Цель изучения дисциплины	Формирование знаний теории и методики преподавания плавания, овладение техникой спортивных и прикладных способов плавания, методикой обучения плаванию различных категорий населения, организация и проведение соревнований.
Содержание дисциплины	История развития плавания. Классификация видов плавания. Техника и методика обучения спортивным видам плавания. Средства и методы обучения и тренировки. Организация и проведение соревнований по плаванию.
Формируемые компетенции (коды)	ОПК-1, ОПК-13
Коды и наименование индикатора достижения компетенции	<p>ОПК-1.1 Знает и способен применять на практике современные формы и способы планирования как инструмента оптимального построения содержания занятий.</p> <p>ОПК-1.2 Применяет знания анатомо-морфологических, физиологических и психологических особенностей организма занимающихся.</p> <p>ОПК-1.3 Учитывает возрастные и половые особенности при планировании и проведении различных форм занятий.</p> <p>ОПК-13.1 Умеет планировать и организовывать проведение соревнований различного уровня.</p> <p>ОПК-13.2 Знает правила соревнований по избранному виду спорта.</p> <p>ОПК-13.3 Организует и умеет провести судейство по избранному виду спорта соревнований различного ранга.</p>
Наименование дисциплин, необходимых для освоения данной дисциплины	Анатомия человека, физиология человека, теория и методика физической культуры, легкая атлетика и методика преподавания, спортивные игры и методика преподавания, психология физической культуры и спорта, биохимия спорта, гимнастика и методика преподавания, атлетическая гимнастика и методика преподавания, водные виды рекреации, подвижные игры и методика преподавания, туризм и методика преподавания, единоборства и методика преподавания

Образовательные технологии	Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий: лекции, практические занятия, самостоятельная работа
Форма промежуточной аттестации (экзамен, зачет)	Зачет

Зав. кафедрой физической культуры и спорта



И.Н. Овсянникова