ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Аннотация рабочей программы дисциплины
Б1.В.10. «Плавание»
Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки
«Физическая культура»

1. Планируемые результаты обучения по дисциплине «Плавание», соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Реализация программы по дисциплине «Плавание» предполагает формирование у студентов формирование профессионально-педагогических умений и навыков у будущих специалистов по физической культуре.

Цели и задачи дисциплины

Цель дисциплины: формирование систематизированных знаний у студентов в области изучаемой дисциплины «Плавание» к освоению и реализации методик обучения плавания в различных сферах профессиональной деятельности

Задачи дисциплины:

-формирование знаний, умений и навыков, необходимых для проведения, как отдельных фрагментов школьного урока, так и занятий по плаванию в целом виде, а также организации занятий плаванием в летних оздоровительных лагерях.

-изучение техники спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй и других технических элементов); требований к технике безопасности на занятиях по плаванию и проведению соревнований,

-изучение требований к разработке учебно-методической документации.

-изучение основного программного материала.

-Развитие у студентов физических качеств на практических занятиях при изучении техники спортивных способов плавания

-формирование основ техник упражнений,

-изучение методики обучения технике различных способов плавания, технике выполнения стартов, технике выполнения поворотов.

-формирование умений и навыков организации деятельности учебной группы и самоорганизации.

-интегрирование полученных знаний в профессионально-педагогические умения и навыки.

-изучение технических основ прикладного плавания (способы брасс на спине, брасс на боку, техника ныряния, приемы спасения тонущих).

-освоение методики планирования, организации деятельности занимающихся (с учетом требований к технике безопасности), подходов к развитию физических качеств у учащихся средствами плавания, приемов воспитательной работы.

- формирование навыков самообразования и самоподготовки у студентов при выполнении самостоятельной работы, развитие творческих способностей, повышение готовности к проведению занятий по плаванию.

Требования к уровню освоения содержанию дисциплины:

В процессе изучения дисциплины студенты должны знать.

1. Основные понятия, техники, относящиеся к виду спорта «Плавание», социальные функции вида спорта.
2. Основные направления в развитии плаванья с методикой преподавания
3. Характеристику системы спортивной подготовки в плаванье с методикой преподавания.
4. Спортивные достижения и тенденция их развития, факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.

По окончанию изучения дисциплины студенты должны уметь практически реализовать основные положения теоретических основ вида спорта «Плавание с методикой преподавания».

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы бакалавриата

Дисциплина входит в число обязательных дисциплин вариативной части программы бакалавриата. Шифр дисциплины в Учебном плане: Б1.В.10.

При изучении дисциплины «Плавание», наряду с другими дисциплинами по вариативной части программы, студенты должны опираться на знания, полученные при изучении курсов «Анатомия человека», «Педагогика», «Психология», «Физиология человека», «Теория и методика физической культуры».

3. Требования к результатам освоения содержания дисциплины

В совокупности с другими дисциплинами базовой части ФГОС ВО дисциплина «Плавание с методикой преподавания» направлена на формирование следующих компетенций:

а) общекультурных (ОК):

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8).

б) профессиональных(ПК)

-готовностью реализовывать образовательные программы по учебному предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов (ПК-1)

В результате освоения дисциплины студенты должны:

знать:

– педагогическое, эстетическое, образовательное и оздоровительное значение занятий плаванием для занимающихся, значение дисциплины «Плавание и методика преподавания» в подготовке специалистов по физической культуре. Задачи, средства, методы, методические особенности плавания и тенденции его развития (реферат). Правила поведения на воде и техника безопасности на занятиях по плаванию (реферат). Характеристика условий занятий и требования, предъявляемые к рациональной технике плавания (реферат).

– классификацию спортивных способов плавания; классификацию поворотов; особенности старта с тумбочки и из воды; рекомендации по исправлению ошибок при выполнении технических элементов, особенности занятий плаванием с различными контингентами (контрольные работы);

– требования к терминологии плавания, требования к проведению игр и развлечений на воде (контрольные работы).

– особенности организации физической подготовки в школьников различного возраста средствами плавания;

– документы планирования и технологии их составления; преемственность (учебный план, программа, рабочий план, план-конспект урока);

– педагогические и физиологические особенности формирования двигательной функции школьников и

возможность применения для этого средств плавания;

– методику развития физических качеств (выносливости, координационных) средствами плавания (контрольная работа);

– методические особенности частей урока плавания в школе, преемственность изучаемого материала;

– приемы управления и контроля за нагрузкой на уроке плавания в школе;

– характеристику соревнований по плаванию и элементарные правила судейства.

уметь:

– показать любое упражнение в соответствии с содержанием программы;

– создать представление о технике способов спортивного плавания, используя рассказ и методы наглядности; провести обучение технике способа кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй; технике старта и поворотов, осуществлять подсчет и давать методические указания по ходу выполнения занимающимися упражнений (микрозачет);

– грамотно подавать строевые команды при проведении занятий в бассейне и проводить упражнения на суше и воде в соответствии с программой (микрозачет);

– осуществлять подготовку плана-конспекта занятий;

– держаться перед строем в соответствии с требованиями, предъявляемыми к специалисту, правильно выбирать место для себя и удерживать в поле зрения всех занимающихся на площадке и воде;

– разработать план-конспект комплекса подводящих упражнений для обучения технике спортивных способов плавания (микрозачет);

– описать и показать технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов, изучаемых на занятиях плаванием (микрозачет);

– разработать план-конспект игры и провести на учебной практике (микрозачет);

– выполнить нормативы по спортивным способам плавания (микрозачет);

– выполнить требования текущей аттестации (микрозачеты, контрольные работы, рефераты), пройти итоговую теоретическ у ю аттестацию за 4 семестр II курса (зачет)

– разработать план-конспект урока по плаванию (по заданию преподавателя) - микрозачет;

– провести урок плавания на учебной группе (микрозачет);

– уметь определить плотность частей урока – хронометраж (микрозачет), выполнить анализ с учетом задач, решаемых на уроке;

– разработать комплекс упражнений для развития физического качества (по заданию преподавателя) и провести его на подгруппе (или в ходе решения задач школьного урока) – микрозачет;

– разработать комплекс специальных упражнений пловца длительностью 8-10 минут (не менее 8-10 разнообразных упражнений) и провести его на учебной группе (или в ходе решения задач школьного урока) – микрозачет;

– выполнить нормативы (микрозачет);

– выполнив все требования текущей аттестации, студент допускается к итоговому теоретическому экзамену.

владеть:

– методикой обучения спортивным способам плавания, стартам и поворотам;
– способами подбора и применения на занятиях плаванием адекватно поставленным задачам современным научно обоснованным средствам и методам обучения и организационными приемами работы с занимающимися.

4. Структура и содержание дисциплины

Дисциплина реализуется на очной форме обучения в 4 семестре. Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётных единицы, 72 часа: лекций – 18 часов, практических занятий - 18, самостоятельная работа 36 часов, контроль - зачет

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости *(по неделям семестра)* Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*
			Лекции (час)	Практические занятия (час)	Самостоятельная работа (час)	
РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ						
Тема 1.1. Общая характеристика дисциплины «Плавание и методика преподавания»	**4**	10	1	1	2	Тестирование № 1
Тема 1.2. История возникновения плавания в России и за рубежом. Техника безопасности проведения занятий по плаванию. Закаливание.	**4**	11	2	1	5	Самостоятельная работа №1
Тема 1.3. Основные направления в развитии плавания	**4**	12	1	1	3	Самостоятельная работа №2
Тема 1.4. Профилактика травматизма	**4**	13	1	1	3	Самостоятельная работа №3
Раздел II. Плавание в системе физического воспитания						
Тема 2.1. Оздоровительный эффект занятий плаванием	**4**	14	1	2	5	Самостоятельная работа №4
Тема 2.2. Использование средств плавания в оздоровлении различных групп населения	**4**	15	8	6	10	Самостоятельная работа№5
Раздел III. Основы техники спортивных способов плавания						
Тема 3.1. Техника способов кроль на груди, кроль на спине	**4**	16	1	2	2	Самостоятельная работа №6
Тема 3.2.Техника способа брасс, баттерфляй (дельфин)	**4**	17	2	2	4	Тестирование № 2
Тема 3.3. Техника стартов и поворотов	**4**	18	1	1	2	Самостоятельная работа №7
ИТОГО	**4**		**18**	**18**	**36**	

На заочной форме обучения дисциплина реализуется в 3семестре. Общая трудоёмкость дисциплины составляет 2 зачётных единицы, 72 часа: лекций – 4 часа, практических занятий – 4 часа, самостоятельная работа – 60 часов, контроль - зачет.

Раздел дисциплины	**Семестр**	**Неделя семестра**	**Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)**			**Формы текущего контроля успеваемости** ***(по неделям семестра)*** **Форма промежуточной аттестации** ***(по семестрам)***
			Лекции (час)	Практические занятия (час)	Самостоятельная работа (час)	
Раздел I. Введение в предмет						
Тема 1.1. Общая характеристика дисциплины «Плавание и методика преподавания»	**3**	10-12	1		10	Тестирование №1
Тема 1.2. История возникновения плавания в России и за рубежом. Техника безопасности проведения занятий по плаванию. Закаливание.	**3**	10-12		1	10	Самостоятельная работа №1
Тема 1.3. Основные направления в развитии плавания	**3**	10-12			10	Самостоятельная работа №2
Тема 1.4. Профилактика травматизма	**3**	10-12	1		10	Самостоятельная работа №3
Раздел II. Плавание в системе физического воспитания						
Тема 2.1. Оздоровительный эффект занятий плаванием	**3**	10-12		1	4	Самостоятельная работа №4
Тема 2.2. Использование средств плавания в оздоровлении различных групп населения	**3**	10-12	1		4	Самостоятельная работа№5
Раздел III. Основы техники спортивных способов плавания						
Тема 3.1. Техника способов кроль на груди, кроль на спине	**3**	10-12	1		4	Самостоятельная работа №6
Тема 3.2.Техника способа брасс, баттерфляй (дельфин)	**3**	10-12		1	4	Тестирование № 2
Тема 3.3. Техника стартов и поворотов	**3**	10-12		1	4	Самостоятельная работа №7
ИТОГО:	**3**		**4**	**4**	**60**	**Зачет 4**

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е.А. Распопова; под ред. Н.Ж. Булгаковой. — М. : Издательский центр «Академия», 2014. — 320 с. — (Сер. Бакалавриа).

б) дополнительная литература

1. Булгакова Н.Ж. Теоретические и методические основы обучения плаванию: лекции для студентов. – М.: ГЦОЛИФК, 1989.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание (азбука спорта). – М.: Физкультура и спорт, 1999.
3. Значение плавания как вида физических упражнений: методическая разработка для студентов / Федченко И.А., Федченко Н.Н. – М.: РГАФК, 1994.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. 6-е издание / Под ред.В.И.Ляха, А.А.Зданевича. – М.: Просвещение, 2009.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Степанова М.В. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов [Электронный ресурс] : учебное пособие / М.В. Степанова. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017. — 137 c. — 978-5-7410-1745-6. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/71310.html
2. Школьникова Л.Е. Организация занятий по плаванию в ВУЗе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л.Е. Школьникова, А.И.

3. Морозов. — Электрон. текстовые данные. — Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016. — 158 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70481.html

Состав лицензионного программного программного обеспечения:

1. Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License (бессрочная), (лицензия 49512935);
2. Microsoft Internet Security&Accel Server Standart Ed 2006 English Academic OPEN,(бессрочная), (лицензия 41684549);
3. Microsoft Office Professional Plus 2010 Russian Academic OPEN (бессрочная), (лицензия 60939880);
4. Kaspersky Anti-Virus Suite for WKS/FS. User 1200 2 year Educational Renewal License (лицензия 2022-000451-54518460), срок пользования с 2017-02-22 по 2019-02-24;
5. «Антиплагиат. ВУЗ» Лицензионный договор №181 от 20.03. 2017 г.

Электронные библиотечные системы:

	Наименование электронно-библиотечной системы (ЭБС)	**Принадлежность**	**Адрес сайта**	**Наполненность сайта**	**Условия доступа**	**Наименование организации-владельца, реквизиты договора на использование**
1	2	3	4	5	6	7
1.	**IPRbooks**	**ООО «Ай Пи Эр Медиа»**	**http://www.iprbookshop.ru/**	Более 100 000 изданий, в т. ч. свыше 40 000 учебных и научных и более 600 наименований журналов, свыше 2 000 аудиокниг, адаптированная версия сайта для людей с ограниченными возможностями	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет (логин и пароль получить в библиотеке университета)	ООО «Ай Пи Эр Медиа». Договор № 3420/17 от 22.12.2017 г. До 22.12.2018 г.

				здоровья по зрению		
2.	**Национальная электронная библиотека**	**ФГБУ «Российская государственная библиотека»**	**https://нэб.рф**	Более 4 млн. изданий, в том числе свыше 800 000 изданий, охраняемых авторским правом, и 100 000 научной и учебной литературы	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет к фонду открытого доступа. Доступ с компьютеров (терминалов) в библиотеке университета к изданиям, охраняемым авторским правом	ФГБУ «Российская государственная библиотека». Договор № 101/НЭБ/4737 от 13.08.2018 г. До 13.08.2023 г. с постоянной пролонгацией на 5 лет
3.	**Юрайт**	**ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»**	**http://www.biblio-online.ru**	Около 600 научных и учебных изданий в разделе «Легендарные книги»	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет. Подключение к «Индивидуальной Книжной Полке» через администратора библиотеки	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Договор на безвозмездное использование произведений № 241/18 от 17.04.2018 г. До 17.04.2019 г. с правом продления
4.	**Юрайт**	**ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ»**	**http://www.biblio-online.ru**	Более 7 000 учебных и научных изданий, в том числе около 2 000 для СПО. Из них около 2 000 снабжены мультимедийными материалами (учебным видео)	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет	ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». Договор № 391/2018 от 08.11.2018 г. Доступ с 01.01.2019 по 31.12.2019 г.
5.	**НЭБ elibrary.ru**	**ООО Научная электронная библиотека**	**http://elibrary.ru**	Свыше 17 000 научной и учебной литературы по гуманитарным, техническим и естественным наукам, из них более 200 на англ. яз.	Доступ из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет после прохождения регистрации в НЭБ	ООО Научная электронная библиотека. Бесплатный бессрочный контент. Договор № 20-01/2011R от 13.11.2010 с постоянной пролонгацией на 5 лет
6.	**Polpred.com Обзор СМИ**	**ООО «ПОЛПРЕД Справочники»**	**http://polpred.com/**	Полнотекстовые деловые публикации информагентств и периодических изданий по отраслям из 600 источников	Доступ на всей территории университета, после регистрации – «Доступ из дома» (кнопка на сайте Polpred)	ООО «ПОЛПРЕД Справочники». Бесплатный контент до 15.10.2019 с постоянным продлением

Автор: Т.В. Нестеренко

Рецензент:

Рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и спорта 24 июня 2018г., протокол № 10

Утверждена на совете Института психологии и педагогики 26 июня 2018г., протокол № 8.