

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

**Аннотация рабочей программы дисциплины  
Б1.В.12. «Плавание с методикой преподавания»  
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 плавания с методикой преподавания
3. Характеристику системы спортивной подготовки в плавании с методикой преподавания.
4. Спортивные достижения и тенденция их развития, факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.

По окончании 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.12.

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 теоретическую 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 3 семестре. Общая трудоёмкость дисциплины составляет 4 зачётных единицы, 144 часа: лекций – 18 часов, практических занятий - 18, самостоятельная работа 72 часов, контроль - экзамен

Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Лекции (час)	Практические занятия (час)	Самостоятельная работа (час)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
<b>РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ</b>						
Тема 1.1. Общая характеристика дисциплины «Плавание и методика преподавания»	<b>3</b>	10	1	1	5	Тестирование № 1
Тема 1.2. История возникновения плавания в России и за рубежом. Техника безопасности проведения занятий по плаванию. Закаливание.	<b>3</b>	11	2	1	5	Самостоятельная работа №1
Тема 1.3. Основные направления в развитии плавания	<b>3</b>	12	1	1	10	Самостоятельная работа №2
Тема 1.4. Профилактика травматизма	<b>3</b>	13	1	1	6	Самостоятельная работа №3
<b>Раздел II. Плавание в системе физического воспитания</b>						
Тема 2.1. Оздоровительный эффект занятий плаванием	<b>3</b>	14	1	2	10	Самостоятельная работа №4
Тема 2.2. Использование средств плавания в оздоровлении различных групп населения	<b>3</b>	15	8	6	10	Самостоятельная работа №5
<b>Раздел III. Основы техники спортивных способов плавания</b>						
Тема 3.1. Техника способов кроль на груди, кроль на спине	<b>3</b>	16	1	2	6	Самостоятельная работа №6
Тема 3.2. Техника способа брасс, баттерфляй (дельфин)	<b>3</b>	17	2	2	10	Тестирование № 2
Тема 3.3. Техника стартов и поворотов	<b>3</b>	18	1	1	10	Самостоятельная работа №7
<b>ИТОГО</b>	<b>3</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	

На заочной форме обучения дисциплина реализуется в 3 семестре. 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)
			Лекции (час)	Практические занятия (час)	Самостоятельная работа (час)	Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
<b>Раздел I. Введение в предмет</b>						
Тема 1.1. Общая характеристика дисциплины «Плавание и методика преподавания»	<b>3</b>	10-12	1		10	Тестирование №1
Тема 1.2. История возникновения плавания в России и за рубежом. Техника безопасности проведения занятий по плаванию. Закаливание.	<b>3</b>	10-12		1	10	Самостоятельная работа №1
Тема 1.3. Основные направления в развитии плавания	<b>3</b>	10-12			10	Самостоятельная работа №2
Тема 1.4. Профилактика травматизма	<b>3</b>	10-12	1		10	Самостоятельная работа №3
<b>Раздел II. Плавание в системе физического воспитания</b>						
Тема 2.1. Оздоровительный эффект занятий плаванием	<b>3</b>	10-12		1	4	Самостоятельная работа №4
Тема 2.2. Использование средств плавания в оздоровлении различных групп населения	<b>3</b>	10-12	1		4	Самостоятельная работа №5
<b>Раздел III. Основы техники спортивных способов плавания</b>						
Тема 3.1. Техника способов кроль на груди, кроль на спине	<b>3</b>	10-12	1		4	Самостоятельная работа №6
Тема 3.2. Техника способа брасс, баттерфляй (дельфин)	<b>3</b>	10-12		1	4	Тестирование № 2
Тема 3.3. Техника стартов и поворотов	<b>3</b>	10-12		1	4	Самостоятельная работа №7
<b>ИТОГО:</b>	<b>3</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>60</b>	<b>Зачет 4</b>

## 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 с. — 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 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70481.html>

### **Состав лицензионного 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:**

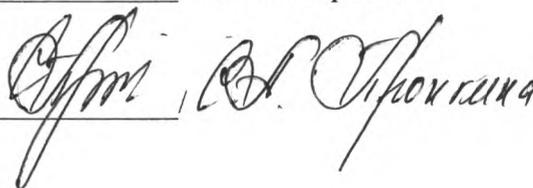
	Наименование электронно-библиотечной системы (ЭБС)	Принадлежность	Адрес сайта	Наполненность сайта	Условия доступа	Наименование организации-владельца, реквизиты договора на использование
1	2	3	4	5	6	7
1	IPRbooks	ООО «Ай Пи Эр Медиа»	<a href="http://www.iprbookshop.ru/">http://www.iprbookshop.ru/</a>	Более 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»	<a href="https://нэб.рф">https://нэб.рф</a>	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»	<a href="http://www.iblio-online.ru">http://www.iblio-online.ru</a>	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»	<a href="http://www.iblio-online.ru">http://www.iblio-online.ru</a>	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	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	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»	<a href="http://polpred.com/">http://polpred.com/</a>	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:

  
А.В. Проханов

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.