

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Мурманский арктический государственный университет»
(ФГБОУ ВО «МАГУ»)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.26 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПЛАВАНИЯ

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)

**основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки**

49.03.01 Физическая культура.

Направленность (профиль) Тренер, инструктор-методист

(код и наименование направления подготовки
с указанием направленности (наименования магистерской программы))

высшее образование – бакалавриат

уровень профессионального образования: высшее образование – бакалавриат / высшее образование –
специалитет, магистратура / высшее образование – подготовка кадров высшей квалификации

бакалавр

квалификация

заочная

форма обучения

2020

год набора

Составитель:

Сунагатова Л.В., ст. преподаватель
кафедра физической культуры,
спорта и безопасности
жизнедеятельности,
Шемереко А.С., ст. преподаватель
кафедра физической культуры,
спорта и безопасности
жизнедеятельности

Утверждена на заседании кафедры
физической культуры, спорта и безопасности
жизнедеятельности факультета
физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
(протокол № 9 от 20.05.2020 г.)
Переутверждена на заседании кафедры
ФКСИБЖД факультета физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
(протокол № 9 от 24.03.2021 г., № 12 от
28.06.2021 г., № 9 от 11.05.2022 г.)
Зав. кафедрой



подпись

Ерохова Н.В.
Ф.И.О.

1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) - формирование знаний, умений и навыков в области плавания, формирование готовности к применению знаний, умений и навыков в профессиональной деятельности.

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие 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.

ОПК-7 - Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь.

ОПК-9 - Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся.

ОПК-13 - Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
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 положения теории физической культуры и спорта, физиологические характеристики нагрузки, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся различного пола и возраста ОПК-1.2. Умеет планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой, осуществляет разработку	Знать: -санитарно-гигиенические и психолого-педагогические основы в работе по плаванию; -гидродинамические основы плавания; -технику спортивных (прикладных) способов плавания, стартов и поворотов; -принципы, средства и методы обучения плаванию; факторы риска, нормы и правила техники безопасности организации и проведения занятий (уроков) по плаванию. Уметь: -формулировать конкретные задачи физического воспитания, спортивной тренировки с использованием средств - плавания (с учетом состояния здоровья, возраста, физического развития и физической подготовленности занимающихся, условий для занятий). Владеть: -профессиональной речью и специальными жестами; методикой обучения спортивным

		<p>содержания занятий по избранному виду спорта</p> <p>ОПК-1.3. Имеет опыт разработки содержания занятий по избранному виду спорта с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>способам плавания, стартам и поворотам.</p>
<p>ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь</p>	<p>ОПК-7.1. Знает правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, основы оказания первой помощи при неотложных состояниях и травматических повреждениях.</p> <p>ОПК-7.2. Умеет обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм, оказывать первую помощь при возникновении неотложных состояниях и травматических повреждениях.</p> <p>ОПК-7.3. Имеет опыт проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом, владеет навыками оказания первой помощи при</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -методику проведения оздоровительных занятий с использованием элементов нахождения в воде и плавания; -организацию и методы комплексного контроля в плавании <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулировать конкретные задачи физического воспитания, спортивной тренировки с использованием средств - плавания (с учетом состояния здоровья, возраста, физического развития и физической подготовленности занимающихся, условий для занятий); -оценить эффективность проводимых занятий; планировать и проводить мероприятия по профилактике несчастных случаев на воде. <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> -методикой проведения физкультурно-оздоровительных занятий, развлечений, праздников, соревнований; навыками рационального применения учебного оборудования, аудиовизуальных средств и тренажерных устройств 	

	неотложных состояниях и травматических повреждениях.	
ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	ОПК-9.1. Знает методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в избранном виде спорта. ОПК-9.2. Умеет интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, определять степень соответствия их контрольным нормативам. ОПК-9.3. Имеет опыт проведения тестирования подготовленности занимающихся; владеет навыками анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в избранном виде спорта.	Знать: -методику проведения оздоровительных занятий с использованием элементов нахождения в воде и плавания; -организацию и методы комплексного контроля в плавании Уметь: -формулировать конкретные задачи физического воспитания, спортивной тренировки с использованием средств - плавания (с учетом состояния здоровья, возраста, физического развития и физической подготовленности занимающихся, условий для занятий); -оценить эффективность проводимых занятий; планировать и проводить мероприятия по профилактике несчастных случаев на воде. Владеть: -методикой проведения физкультурно-оздоровительных занятий, развлечений, праздников, соревнований; навыками рационального применения учебного оборудования, аудиовизуальных средств и тренажерных устройств
ОПК-13 Способен осуществлять организацию и судейство соревнований по избранному виду спорта	ОПК-13.1. Знает виды и организацию соревнований в избранном виде спорта, состав судейской коллегии по видам спорта и функции отдельных спортивных судей. ОПК-13.2. Умеет организовывать и проводить судейство спортивных соревнований. ОПК-13.3. Имеет опыт участия в судействе спортивных	Знать: -методику проведения оздоровительных занятий с использованием элементов нахождения в воде и плавания; -организацию и методы комплексного контроля в плавании Уметь: -формулировать конкретные задачи физического воспитания, спортивной тренировки с использованием средств - плавания (с учетом состояния здоровья, возраста, физического развития и физической подготовленности занимающихся, условий для занятий); -оценить эффективность проводимых занятий; планировать и проводить мероприятия

	соревнований по избранному виду спорта.	по профилактике несчастных случаев на воде. Владеть: -методикой проведения физкультурно-оздоровительных занятий, развлечений, праздников, соревнований; навыками рационального применения учебного оборудования, аудиовизуальных средств и тренажерных устройств
--	---	--

3. УКАЗАНИЕ МЕСТА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Дисциплина «Теория и методика плавания» относится к обязательной части образовательной программы.

4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 5 зачетных единиц или 180 часов (из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов).

Курс	Сессия	Трудоемкость в ЗЕТ	Общая трудоемкость (час.)	Контактная работа			Всего контактных часов	Из них в интерактивной форме	Кол-во часов на СРС		Курсовые работы	Кол-во часов на контроль	Форма контроля
				ЛК	ПР	ЛБ			общее кол-во часов на СР	из них – на КР			
3	6	2	72	2	8	-	10	4	62	-	-	-	-
4	7	3	108	2	8	-	10	-	89	-	-	9	экзамен
ИТОГО в соответствии с учебным планом													
Итого:	5	180	4	16	-	20	4	151	-	-	9	экзамен	

Интерактивная форма реализуется в виде дискуссий.

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ИЛИ АСТРОНОМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ.

Наименование раздела, темы	Контактная работа	ИТ	ак	ТН	ИТ	ср	ак	а	с	о	о	в
----------------------------	-------------------	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---

	ЛК	ПР	ЛБ				
Введение в дисциплину «Теория и методика плавания»	2	-	-	2	2	41	-
Общие закономерности плавания. Техника спортивного плавания	-	8	-	8	-	80	-
Организация обучения в плавании	2	8	-	10	2	30	-
Экзамен	-	-	-	-	-	-	9
Итого:	4	16	-	20	4	151	9

Содержание дисциплины (модуля)

Раздел 1. Введение в дисциплину «Теория и методика плавания».

Историческая справка о развитии плавания. Плавание в системе физического воспитания.

Общая характеристика, особенности, классификация плавания. Гидродинамические основы плавания. Принципы обучения плаванию. Методы и средства обучения плаванию.

Общая схема и этапы обучения плаванию. Методы и средства обучения стартам и поворотам в плавании. Основы техники спортивного плавания.

Раздел 2. Общие закономерности плавания. Техника спортивного плавания.

Подготовительные (подводящие, специальные) упражнения по освоению с водой.

Имитационные упражнения на суше. Методика обучения дыханию в плавании. Методика обучения движениям руками, ногами (общему согласованию движений). Техника безопасности при проведении занятий (уроков, различных мероприятий) на воде.

Методика обучения дыханию в плавании способом кроль на груди. Методика обучения движениям руками, ногами (общему согласованию движений) способом плавания кроль на груди (на спине). Совершенствование техники плавания способом кроль на груди (на спине). Методика обучения стартам и поворотам. Игры на воде. Методика обучения дыханию в плавании способом брасс. Методика обучения движениям руками (ногами, общему согласованию движений), способом брасс. Совершенствование техники плавания способом брасс. Методика обучения стартам и поворотам. Игры на воде.

Раздел 3. Организация обучения в плавании.

Основы прикладного, оздоровительного, лечебного плавания. Организационно-методические особенности работы по плаванию в различных образовательных учреждениях. Организация и методика начального обучения плаванию. Планирование и содержание занятий (уроков) по плаванию. Игры и развлечения на воде в различных образовательных (оздоровительных) учреждениях. Составление сценариев, положений для проведения физкультурно-спортивных мероприятий на воде. Конспект урока (занятия) по плаванию. Подготовительные (подводящие, специальные) упражнения по освоению с водой. Методика обучения дыханию в плавании способом баттерфляй.

Методика обучения движениям руками, ногами (общему согласованию движений), способом баттерфляй. Совершенствование техники плавания способом баттерфляй. Методика обучения стартам и поворотам. Игры на воде. Имитационные упражнения на суше. Техника прикладного плавания. Техника безопасности на занятиях по плаванию.

Проведение урока (занятия) по плаванию (в зале, на воде).

6. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОГО ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ).

Основная литература

1. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для академического бакалавриата / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 401 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-08390-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/adaptivnaya-i-lechebnaya-fizicheskaya-kultura-plavanie-442094

2. Никитушкин, В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для СПО / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 246 с. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/book/497E7F11-5C56-48CF-93653D4BFB65DF93/teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitanija-ozdorovitelnye-tehnologii>

Дополнительная литература

3. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/fizicheskaya-kultura-431985

4. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для академического бакалавриата / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 244 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-05600-6 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1183-5 (Изд-во Урал. ун-та). — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/pedagogika-fizicheskoy-kultury-i-sporta-441686

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В образовательном процессе используются:

- учебная аудитория для проведения учебных занятий, оснащенная оборудованием и техническими средствами обучения (учебная мебель, ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия, соответствующие разделам рабочей учебной программы дисциплины);

- помещение для самостоятельной работы обучающихся (мебель, компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду МАГУ).

7.1 ПЕРЕЧЕНЬ ЛИЦЕНЗИОННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

7.1.1. Лицензионное программное обеспечение отечественного производства:

Kaspersky Anti-Virus

7.1.2. Лицензионное программное обеспечение зарубежного производства:

MS Office

Windows 7 Professional

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

7Zip;

DJVuReader;

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

Adobe Reader;

программные средства, входящие в состав офисного пакета: LibreOffice (Writer, Calc, Base, Impress, Draw),
Текстовые редакторы: Notepad ++,
Графические редакторы: InkScape, Gimp,
Системы программирования: RGui (R), RStudio (R), IDLE (Python), Jupyter (Python),
Браузеры: Mozilla Firefox

7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:

1. ЭБС «Издательство Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;
2. ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». - Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>;
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [Электронный ресурс]: электронно-периодическое издание; программный комплекс для организации онлайн-доступа к лицензионным материалам / ООО «НексМедиа». - Режим доступа: <https://biblioclub.ru/>.

7.3 СОВРЕМЕННЫЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ:

1. Информационно-аналитическая система SCIENCE INDEX
2. Электронная база данных Scopus

7.4. ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ

1. Справочно-правовая информационная система Консультант Плюс
<http://www.consultant.ru/>
2. ООО «Современные медиа технологии в образовании и культуре».
<http://www.informio.ru/>

7. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ

Не предусмотрено.

8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Для обеспечения образования инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья реализация дисциплины может осуществляться в адаптированном виде, с учетом специфики освоения и дидактических требований, исходя из индивидуальных возможностей и по личному заявлению обучающегося.