

Компонент ОПОП 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профили) Безопасность жизнедеятельности. Туристско-рекреационная деятельность

наименование ОПОП

Б1.В.11

шифр дисциплины

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины
(модуля)

Прикладное плавание

Разработчик (и):
Шемерко Анна Сергеевна
ФИО

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК
должность

кандидат педагогических наук
ученая степень,
звание

Утверждено на заседании кафедры
здоровьесбережения и адаптивной
физической культуры

наименование кафедры

протокол № 9 от 29.03.2024 г.

И.о. заведующего кафедрой ЗиАФК

_____ А.С. Шемерко
подпись

Мурманск
2024

Пояснительная записка

Объем дисциплины 5 з.е.

1. Результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с индикаторами достижения компетенций, установленными образовательной программой

| Компетенции | Индикаторы достижения компетенций | Результаты обучения по дисциплине (модулю) |
|---|--|---|
| <p>ПК-4 Способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области</p> | <p>ПК-4.1. Демонстрирует знание принципов проектирования, владения проектными технологиями. ПК-4.2. Разрабатывает и реализует индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области ПК-4.3. Использует передовые педагогические технологии в процессе реализации учебно-проектной деятельности обучающихся в соответствующей предметной области.</p> | <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -санитарно-гигиенические и психолого-педагогические основы в работе по плаванию; -гидродинамические основы плавания; -технику спортивных и 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; -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); -формулировать конкретные задачи физического воспитания, спортивной тренировки с |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>использованием средств плавания (с учетом состояния здоровья, возраста, физического развития и физической подготовленности занимающихся, условий для занятий);</p> <p>-оценить эффективность проводимых занятий;</p> <p>планировать и проводить мероприятия по профилактике несчастных случаев на воде.</p> <p>Владеть:</p> <p>-профессиональной речью и специальными жестами;</p> <p>методикой обучения спортивным способам;</p> <p>-методикой проведения физкультурно-оздоровительных занятий, развлечений, праздников, соревнований;</p> <p>-навыками рационального применения учебного оборудования, аудиовизуальных средств и тренажерных устройств.</p> |
|--|--|--|

2. Содержание дисциплины (модуля)

Тема 1. Введение в дисциплину «Прикладное плавание»

Плавание как физическое действие, учебный предмет и вид спорта. Место и значение плавания в системе физического воспитания. Плавание, как жизненно необходимое, полезное физическое упражнение.

Тема 2. Способы и виды плавания, их характеристика

Способы и виды плавания, их характеристика. Плавание, как жизненно необходимое, полезное физическое упражнение.

Тема 3. Организация и методика начального обучения плаванию

Принципы обучения плаванию. Методы и средства обучения плаванию. Средства обучения плаванию. Этапы обучения плаванию. Методика обучения плаванию способом кроль на груди; методика обучения плаванию способом кроль на спине; методика обучения плаванию способом брасс; методика обучения плаванию способом баттерфляй; методика обучения стартам и поворотам.

Тема 4. Организационно-методические особенности работы по плаванию в различных образовательных организациях

Организация работы по плаванию с детьми в образовательных учреждениях.

Организация работы по плаванию в детских специализированных спортивных школах.
Организация работы по плаванию в детских оздоровительных лагерях.

Тема 5. Игры и развлечения на воде

Организация подвижных игр на воде. Организация физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на воде.

Тема 6. Техника безопасности на занятиях по плаванию

Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятия. Требования безопасности во время занятия.

3. Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины (модуля)

- мультимедийные презентационные материалы по дисциплине (модулю) представлены в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические указания к выполнению практических представленные в электронном курсе в ЭИОС МАУ;
- методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины (модуля) представлены на официальном сайте МАУ в разделе «Информация по образовательным программам, в том числе адаптированным».

4. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Является отдельным компонентом образовательной программы, разработан в форме отдельного документа, включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения дисциплины (модуля);
- задания текущего контроля;
- задания промежуточной аттестации;
- задания внутренней оценки качества образования.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы (печатные издания, электронные учебные издания и (или) ресурсы электронно-библиотечных систем)

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-vospitaniya-ozdorovitelnye-tehnologii>*

Дополнительная литература

1. *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*

2. *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

6. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- 1) Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации- URL: <http://pravo.gov.ru>
- 2) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - URL: <http://window.edu.ru>
- 3) Справочно-правовая система. Консультант Плюс - URL: <http://www.consultant.ru/>
- 4) <http://www.mil.ru> – Министерство обороны Российской Федерации.
- 5) <http://elibrary.ru> – крупнейшая российская электронная библиотека.

7. Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

- 1) *Офисный пакет Microsoft Office 2007*
- 2) *Система оптического распознавания текста ABBYY FineReader*

8. Обеспечение освоения дисциплины лиц с инвалидностью и ОВЗ

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) представлено в приложении к ОПОП «Материально-технические условия реализации образовательной программы» и включает:

- учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных программой бакалавриата, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения;

- помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к электронной информационно-образовательной среде МАУ.

Допускается замена оборудования его виртуальными аналогами.

10. Распределение трудоемкости по видам учебной деятельности
Таблица 1 - Распределение трудоемкости

| Вид учебной деятельности | Распределение трудоемкости дисциплины (модуля) по формам обучения | | | | | | | | | | | |
|--|---|------------|----------|-------------|--------------|----------|----------|-------------|--------------|----------|----------|-------------|
| | Очная | | | | Очно-заочная | | | | Заочная | | | |
| | Семестр | | | Всего часов | Семестр | | | Всего часов | Семестр/Курс | | | Всего часов |
| | 7 | 8 | | | | | | | | | | |
| Лекции | 8 | - | - | 8 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Практические занятия | 36 | 36 | - | 72 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Лабораторные работы | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Самостоятельная работа | 28 | 36 | - | 64 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Подготовка к промежуточной аттестации | - | 36 | - | 36 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Всего часов по дисциплине | 72 | 180 | - | 180 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| / из них в форме практической подготовки | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

Формы промежуточной аттестации и текущего контроля

| | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Экзамен | - | экз | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Зачет/зачет оценкой | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Курсовая работа (проект) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Количество расчетно-графических работ | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Количество контрольных работ | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Количество рефератов | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Количество эссе | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

Перечень практических занятий по формам обучения

| № п\п | Темы практических занятий |
|----------|--|
| 1 | 2 |
| | Очная форма |
| 1 | Тема 3. Организация и методика начального обучения плаванию |

| | |
|---|--|
| | |
| 2 | Тема 4. Организационно-методические особенности работы по плаванию в различных образовательных организациях |
| 3 | Тема 5. Игры и развлечения на воде |
| 4 | Тема 6. Техника безопасности на занятиях по плаванию |