

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.18.13 Теория и методика плавания

(название дисциплины (модуля) в соответствии с учебным планом)
**основной профессиональной образовательной программы
по направлению подготовки**

**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями)
Направленность (профили) Физическая культура
Безопасность жизнедеятельности**

(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

очная

форма обучения

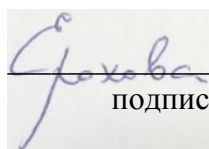
2020

год набора

Составитель:

Сунагатова Л.В., 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. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

В результате освоения дисциплины (модуля) формируются следующие компетенции:

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

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1. Владеет основами физической культуры и спорта для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий. УК-7.2. Демонстрирует необходимый уровень физической подготовленности для самореализации в профессиональной деятельности, соблюдает нормы здорового образа жизни.	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

		<p>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)</p> <p>Владеть: -профессиональной речью и специальными жестами; методикой обучения спортивным способам плавания, стартам и поворотам</p>
<p>ОПК-3. Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p>	<p>ОПК-3.1. Демонстрирует умение определять и формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p> <p>ОПК-3.2. Применяет различные приемы мотивации и рефлексии при организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.</p> <p>ОПК-3.3. Определяет и применяет формы, методы, приемы и средства организации учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.</p>	<p>Знать: -методику проведения оздоровительных занятий с использованием элементов нахождения в воде и плавания; -организацию и методы комплексного контроля в плавании</p> <p>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</p> <p>Владеть: -методикой проведения физкультурно-оздоровительных занятий,</p>

		развлечений, праздников, соревнований; навыками рационального применения учебного оборудования, аудиовизуальных средств и тренажерных устройств
--	--	--

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

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

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

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 6 зачетных единиц (из расчета 1 ЗЕТ= 36 часов) или 216 часов.

Курс	Семестр	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			Кол-во часов на СР	из них - на КР			
3	5	2	72	8	30	-	38	10	34	-	-	-	-
	6	4	144	8	30		38	10	79	-	-	27	экзамен
ИТОГО в соответствии с учебным планом													
Итого:	6	216	16	60	-	76	20	113	-	-	27	экзамен	

Интерактивная форма реализуется в виде: работа в группах.

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

№ п/п	Наименование раздела, темы	Контактная работа	О	КОНТ	актн	ых	часо	инте	ракт	ивно	и	во	часо	в на	во	часо	в на	конт
-------	----------------------------	-------------------	---	------	------	----	------	------	------	------	---	----	------	------	----	------	------	------

		ЛК	ПР	ЛБ				
	3 курс 5 семестр Теоретический раздел.	8	30	-	38	10	34	-
	Раздел 1. Введение в дисциплину «Теория и методика плавания».	8	-	-	8	10	20	-
1	Историческая справка о развитии плавания. Плавание в системе физического воспитания. Общая характеристика, особенности, классификация плавания.	4	-	-	4	5	10	-
2	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.	4	-	-	4	5	10	-
	Практический раздел Раздел 2. Общие закономерности плавания. Техника спортивного плавания.	-	30	-	30	-	14	-
1	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.	-	10	-	10	-	10	-
2	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.	-	10	-	10	-	2	-
3	Методика обучения дыханию в плавании способом брасс.	-	10	-	10	-	2	-

	Методикаобучения движениям руками (ногами, общему согласованию движений), способом брасс. Совершенствование техники плавания способом брасс. Методикаобучения стартам и поворотам. Игры на воде.							
	3 курс 6 семестр	8	30	-	38	10	79	-
	Теоретический раздел Раздел 3. Организация обучения в плавании.	8	-	-	8	10	40	-
1	Основы прикладного, оздоровительного, лечебного плавания. Организационно-методические особенности работы по плаванию в различных образовательных учреждениях. Организация и методика начального обучения плаванию.	4	-	-	4	5	20	-
2	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.	4	-	-	4	5	20	-
	Практический раздел	-	30	-	30	-	39	-
3	Подготовительные (подводящие, специальные) упражнения по освоению с водой. Методикаобучения дыханию в плавании способом баттерфляй. Методикаобучения движениям руками, ногами (общему согласованию движений), способом баттерфляй. Совершенствование техники плавания способом баттерфляй. Методикаобучения стартам и поворотам. Игры на воде.	-	12	-	12	-	20	-
4	Имитационные упражнения на суше. Техника прикладного плавания.	-	12	-	12	-	10	-
5	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Проведение урока (занятия) по плаванию.	-	6	-	6	-	9	-
	Экзамен	-	-	-	-	-	-	27
	Итого	16	60	-	76	20	113	27

Содержание дисциплины (модуля)

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

- Тема 1. Историческая справка о развитии плавания. Плавание в системе физического воспитания. Общая характеристика, особенности, классификация плавания.
- Тема 2. 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.
- Основа техники спортивного плавания.

Раздел 2. Общие закономерности плавания. Техника спортивного плавания.

- Тема 1. 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.
- Тема 2. 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.
- Тема 3. 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.

- Тема 1. Основы прикладного, оздоровительного, лечебного плавания. Организационно-методические особенности работы по плаванию в различных образовательных учреждениях. Организация и методика начального обучения плаванию.
- Тема 2. 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.
- Тема 3. 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.
- Тема 4. Имитационные упражнения на суше. Техника прикладного плавания.
- Тема 5. Техника безопасности на занятиях по плаванию.
- Проведение урока (занятия) по плаванию.

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-vozpitaniya-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:

– учебные аудитории для проведения учебных занятий, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения: учебная мебель, ПК, оборудование для демонстрации презентаций, наглядные пособия;

– помещения для самостоятельной работы обучающихся, оснащенные компьютерной техникой 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;

- Windows 10

7.1.3. Свободно распространяемое программное обеспечение отечественного производства:

- 7Zip;

- DJVuReader;

- FAR Manager

7.1.4. Свободно распространяемое программное обеспечение зарубежного производства:

- Adobe Reader;

- FlashPlayer;

- K-Lite_Codec_Pack;

- Mozilla FireFox;

- VLC

7.2 ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНЫЕ СИСТЕМЫ:

ЭБС «Издательство Лань» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Издательство Лань». – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>;

ЭБС «Электронная библиотечная система ЮРАЙТ» [Электронный ресурс]: электронная библиотечная система / ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ». – Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>;

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/>

8. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ И МАТЕРИАЛЫ НА УСМОТРЕНИЕ ВЕДУЩЕЙ КАФЕДРЫ

Не предусмотрено.

9. 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.