

Министерство просвещения Российской Федерации
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)
федерального государственного автономного образовательного учреждения
высшего образования
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности
Кафедра физической культуры и спорта

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.08.11 ПЛАВАНИЕ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль	Безопасность жизнедеятельности и физическая культура
Форма обучения	Очная

Автор(ы): ст. преподаватель кафедры ФКС Созинов М.В.

Одобрена на заседании кафедры физической культуры и спорта. Протокол от 26.01.2024 № 5.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ НТГСПИ(ф)РГППУ. Протокол от 26.01.2024 № 5

Нижний Тагил
2024

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины: формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования, таких как: дошкольные учреждения, средние общеобразовательные школы, ВУЗы и колледжи, средние профессионально-технические учреждения, домах детей с особенностями физического развития, ДЮСШ, ДЮСШОР, ДЮСК, детские оздоровительные комплексы и клубы.

Задачи дисциплины:

- сформировать у студентов комплекса знаний, умений и навыков в области плавания, его значение и место в системе физического воспитания детского и взрослого населения;
- сформировать профессиональных умений педагога физической культуры в процессе обучения технике основных спортивных способов плавания и прикладного плавания;
- сформировать комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых для успешного овладения элементами спортивного и прикладного плавания;
- сформировать умений и навыков научно-методической, профессионально - прикладной и организаторской деятельности необходимых для успешной самостоятельной работы с учащимися во всех типах образовательных учреждений по плаванию, а также для оздоровительных занятий со взрослым населением.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Плавание с методикой преподавания» относится к дисциплинам обязательной части программы подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 и входит в предметно-методический модуль по профилю Физическая культура.

Дисциплина тесно взаимосвязана с рядом дисциплин блока: «Теория и методика физического воспитания», «Методика преподавание предмета физическая культура», «Спортивные и подвижные игры с методикой преподавания».

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования по для подготовки бакалавров по направлению 44.03.05. «Педагогическое образование».

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
---	--	--

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Контроль и оценка формирования результатов образования	ОПК-5. Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ОПК-5.1. Осуществляет выбор содержания, методов, приемов организации контроля и оценки, в том числе ИКТ, в соответствии с установленными требованиями к образовательным результатам обучающихся ОПК-5.2. Осуществляет контроль и оценку образовательных результатов на основе принципов объективности и достоверности. ОПК-5.3. Выявляет и корректирует трудности в обучении, разрабатывает предложения по совершенствованию образовательного процесса.
Научные основы педагогической деятельности	ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1. Применяет методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний, в том числе в предметной области. ОПК-8.2. Проектирует и осуществляет учебновоспитательный процесс с опорой на знания предметной области, психолого-педагогические знания и научнообоснованные закономерности организации образовательного процесса.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Трудоемкость 252 ч, 7 з.е.

Вид работы	7 семестр	8 семестр
Трудоемкость	108	144
Контактная работа, в том числе:	36	38
Лекции	12	8
Практические занятия	24	30
Самостоятельная работа,	63	79
Зачет с оценкой, экзамен	9	27

4.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа			Самост. работа	Формы текущего контроля успеваемости
			Лекции	Практич. занятия	Из них в интеракт. форме		
1.	Введение. Научно-теоретические основы плавания	46	4	12		30	Проверка конспектов
2.	Основы техники	32	4	8		20	Обсуждение в микрогруппах

	спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов						
3.	Прикладное плавание	30	2	4		26	Проверка на зачете
4.	Методика обучения	30	2	8		24	Проверка на зачете
5.	Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных группах	24	4	8		18	Проверка на зачете
6.	Организация и проведение соревнований	63	4	14		45	Проверка на зачете
	Зачет	27					
	Итого	252	20	54		178	

4.3. Содержание дисциплины

Тема1. Научно-теоретические основы плавания

Понятие об осях и плоскостях тела пловца, угле атаки в плавании, угле атаки гребущей поверхности. Понятие о цикле, ритме, темпе движений пловца. Понятие о «шаге» в плавании. Понятие о силе тяги в плавании. Назначение разграничительных дорожек и сливных корытец в плавании.

Структура движений пловца. Факторы, определяющие технику плавания.

Основные свойства воды (плотность, вязкость, текучесть, давление). Значение плотности воды в плавании. Суть вязкости воды и в чем она проявляется. Связь вязкости воды, проявления силы тяги и интенсивности выполнения гребка. Зависимость вязкости воды от ее температуры.

Понятие о статическом и динамическом плавании. Силы, действующие на тело человека в статическом плавании. Случаи статического плавания в зависимости от соотношения силы тяжести и водоотталкивающей силы.

Понятие о плавучести тела, и какие ее варианты присущи человеку. Чем определяется плавучесть тела человека. Влияние плавучести тела человека на степень его погружения в воду. Зависимость плавучести тела от плотности воды. Зависимость горизонтальной плавучести тела человека от взаимного расположения ОЦТ и ОЦД.

Плотность воды и основных тканей человека: костей, мышц, жира. От чего зависит средняя плотность человека? Средняя плотность человека при полном вдохе, при полном выдохе и при нормальном вдохе.

Факторы, влияющие на положение ОЦТ и ОЦД, Понятия о вертикальном и горизонтальном равновесии в плавании.

Возникновение силы тяги при гребке в способе плавания «кроль на груди». Возникновение подъемной и топящей силы при гребке.

Тема 2. Основы техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов

Общие требования к технике плавания.

Характеристика плавания способами кроль на груди. Кроль на спине. Соревновательные дистанции. Положения и движения тела пловца в кроле на груди. Особенности дыхания в плавании кролем на груди.

Характеристика плавания способом брасс на груди. Соревновательные дистанции. Положения и движения тела при плавании брассом на груди. Особенности дыхания в брассе на груди.

Характеристика плавания способом дельфин. Соревновательные дистанции. Особенности дыхания в плавании способом дельфин.

Составные элементы в технике старта. Правила старта с тумбочки и из воды. Правила начальных плавательных движений и выхода на поверхность.

Составные элементы техники поворота. Правила выполнения поворотов. Правила начала плавательных движений выхода на поверхность. Анализ техники поворотов при комплексном плавании.

Вопросы для практических занятий:

1. Особенности техники плавания различными способами
2. Согласование работы рук и ног в плавании различными способами
3. Техника поворотов.

Тема 3. Прикладное плавание

Содержание (разделы) прикладного плавания. Способы плавания, используемые при транспортировке груза и пострадавшего. Плавание на боку. Брасс на спине.

Основные приемы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавшего. Способы искусственного дыхания. Помощь и контроль восстановления дыхания и пульса.

Виды ныряний. Приемы, облегчающие длительную задержку дыхания при нырянии. Приемы погружения в воду при нырянии.

Обеспечение безопасности на водоемах в местах массового скопления людей. Спасательный инвентарь и техника его применения.

Тема 4. Методика обучения.

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс (определения и задачи обучения плаванию). Факторы, определяющие содержание и эффективность обучения плаванию.

Реализация педагогических процессов в учебном процессе по плаванию. Содержание обучения плаванию. Правила техники безопасности при обучении плаванию.

Закономерности формирования двигательного навыка в плавании.

Основные средства обучения плаванию. Характеристика общеразвивающих упражнений (решаемые задачи, содержание, место в уроке, принцип составления комплекса упражнений).

Характеристика подготовительных упражнений (решаемые задачи, классификация). Характеристика подготовительных упражнений по освоению с водной средой (решаемые задачи, классификация, примеры).

Характеристика упражнений для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней.

Характеристика игр и развлечений в воде (решаемые задачи, классификация, требования к проведению игр).

Методическая последовательность изучения упражнений в плавании. Методы обучения плаванию.

Урок плавания (задачи, структура, продолжительность). Типы уроков плавания. Методы ведения урока. Распределение физической и эмоциональной нагрузки в уроке, дозировка упражнений. План-конспект урока по плаванию (постановка задач, планирование средств и методов в связи с возрастом и подготовленностью занимающихся).

Тема 5. Организационно-методическое обеспечение работы по плаванию в различных группах.

Преподавание плавания как система действий преподавателя (цели и задачи, соответствующие социальному заказу). Организационно-методические формы, программно-нормативные основы.

Основные теоретико-методические положения преподавания плавания закономерности роста и формирования организма детей и подростков: особенности среднего и пожилого возраста; специфические особенности плавания, в том числе – спортивного; закономерности рационального построения учебного процесса по преподаванию плавания, в том числе – тренировки).

Организационные формы реализации преподавания плавания.

Содержание и характеристика программ по плаванию: дошкольные учреждения, общеобразовательные школы, ССУЗы и ВУЗы, ДЮСШ, летний оздоровительный лагерь.

Влияние занятий плаванием на физическое и умственное развитие детей. Плавание в домашних условиях. Социальные, анатомические, физиологические, образовательные и познавательные предпосылки обязательных занятий плаванием с раннего возраста.

Тема 6. Организация и проведение соревнований.

Виды и типы соревнований. Требования к местам проведения соревнований. Участники соревнований. Состав судейской коллегии. Обязанности главного судьи, членов судейской коллегии. Распределение участников по предварительным заплывам, полуфиналам и финалам. Правила соревнований. Прохождение дистанции

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Обучение по дисциплине «ПЛАВАНИЕ С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ» целесообразно построить с использованием компетентного подхода, в рамках которого образовательный процесс строится с учетом специфики будущей профессиональной деятельности студентов. Содержание лекций раскрывает наиболее общие теоретические вопросы, формирует основы теоретических знаний по дисциплине, а на практических занятиях ведется работа по усвоению практических умений и навыков передвижения на лыжах.

В соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки «Педагогическое образование» в программе данного курса предусмотрено использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (деловых и ролевых игр, дискуссии, технологии группового обучения, проектирования, информационных технологий). Интерактивные технологии в сочетании с внеаудиторной работой дают возможность сформировать и развить профессиональные компетенции.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основная литература:

1. Агеева, Г. Ф. Плавание : учебное пособие для спо / Г. Ф. Агеева, В. И. Величко, И. В. Тихонова. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 64 с. — ISBN 978-5-507-47480-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/382304>
2. Лушпа, А. А. Плавание : учебное пособие / А. А. Лушпа. — Кемерово : КемГУ, 2012. — 108 с. — ISBN 978-5-8353-1333-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/44365>

3. Давыдов, В.Ю. Отбор и ориентация пловцов по показателям телосложения в системе многолетней подготовки (теоретические и практические аспекты): монография [Электронный ресурс] : монография / В.Ю. Давыдов, В.Б. Авдиенко. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 384 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51778>. — ЭБС Лань

Дополнительная литература:

1. Водные виды спорта: учебник для вузов по специальности 022300 – Физическая культура и спорт/ под ред. Н.Ж. Булгаковой. – Москва: Академия, 2003. – 315 с.
2. Кошанов А.И. Начальное обучение плаванию/ А.И. Кошанов. – Москва. Чистые пруды, 2006 – 32 с.
3. Литвинов А. Азбука плавания: Для детей и родителей, бабушек и дедушек/ А. Литвинов, Е. Ивченко, В. Федчин. – Санкт-Петербург. Фолиант; Тверь: Сувенир, 1995. – 107 с.
4. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие для вузов по специальности 022500 – Физическая культура для лиц с отклонениями в здоровье, 022300 – Физическая культура и спорт, 022400 – Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм/ [Н.Ж. Булгакова и др.] – 2-е изд., стер., - Москва: Академия, 2008. – 428 с.
5. Плавание: программа/ [А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов]; Гос. ком. Рос. Федер. по физ. культуре и спорту. – Москва: Советский спорт, 2004. – 215 с.
6. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник [Электронный ресурс] : учеб. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2010. — 392 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/10839>. — ЭБС Лань.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

- плавательный бассейн, специальное оборудование и спортивный инвентарь для практических занятий (плавательные доски, колобашки, ласты, лопатки, резиновые бинты и т.п.);
- экипировка студентов для учебно-тренировочных занятий по гигиеническим нормам (купальный костюм, шапочка);
- тренажерные устройства;
- спасательное оборудование и инвентарь (спасательные круги, шесты, шары, конец Александра и т.д.);
- методический кабинет кафедры с набором наглядных пособий, аудио-, видеоматериалов;
- доступ к различным сетевым источникам информации, библиотечным фондам;
- оборудованием для проведения научно-исследовательских и методических разработок (секундомер, сантиметр, спирометр, хронометр, пульсометр и т.д.).