

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |
| --- |
| 1. **Цели и задачи дисциплины** |
| 1.1. Цель дисциплины |
| 1.2. Задачи |
| **2. Место дисциплины в структуре ООП ВПО** |
| **3.** **Компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины** |
| **4. Структура и содержание дисциплины** |
| 4.1. Структура дисциплины |
| 4.2. Матрица формируемых дисциплиной компетенций |
| 4.3. Содержание дисциплины |
| 4.4. Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля |
|  |
| **5. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины** |
| **6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины** |
| 7.1 Основная литература |
| 7.2 Дополнительная литература |
| 7.3 Интернет ресурсы |
| 7.4 Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы |
| **7. Материально–техническое обеспечение дисциплины** |

1. **Цели и задачи дисциплины**

1.1. **Целью** освоения учебной дисциплины Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание студентами 2 курса является: формирование профессионально педагогических знаний, умений и навыков по методике обучения плаванию и применению средств плавания, необходимые для самостоятельной работы в различных звеньях системы физического воспитания, а также использованию средств плавания для развития физических качеств.

1.2. Для реализации поставленной цели в процессе освоения учебной дисциплины Физическая культура: плаваниерешаются следующие **задачи**:

1. Изучение теории, истории и методики преподавания плавания.
2. Приобретение навыков по оказанию помощи утопающему.
3. Приобретение необходимых знаний, умений по организации и методике проведения занятий по начальному обучению плаванию.
4. Овладение организационными навыками в комплектовании групп для обучения плаванию.
5. Овладение навыками в проведении массовых соревнований по плаванию.
6. Содействие организации двигательного режима, необходимого для сохранения высокой специальной работоспособности студентов.
7. Овладение навыками применения средств плавания для развития и совершенствования физических качеств.

**2. Место дисциплины в структуре ООП ВО**

2.1. Учебная дисциплина Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание (Б1.В.ОД.3.3) относится к первому блоку, вариативной части ООП.

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, формируемые предшествующими дисциплинами: Физическая культура (общеобразовательный уровень), Психология личности и групп, Анатомия человека.

* 1. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых освоение дисциплины Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание: необходимо как предшествующее:

- для профиля подготовки «Спортивная тренировка» : Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, Спортивная биохимия, Педагогика ФК, Психология ФК.

- для профиля подготовки «Физкультурное образование»: Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, Педагогика ФК, Психология ФК, Основы спортивной тренировки.

-для профиля подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»: Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности, Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, Педагогика ФК, Психология ФК.

**Раздел 3.** **Компетенции студента, формируемые в результате освоения дисциплины** Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих общекультурных компетенций (ОК), профессиональных (ПК) компетенций и общепрофессиональных компетенций (ОПК):

- способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-8);

- способностью проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов (ОПК 2);

- способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь (ОПК – 7);

- способностью организовывать и проводить соревнования, осуществлять судейство по базовым видам спорта и избранному виду спорта(ОПК-8);

- способностью использовать основные положения и принципы педагогики, методы педагогического контроля и контроля качества обучения, актуальные дидактические технологии (ПК-1);

- способностью осуществлять образовательный процесс на основе положений о теории физической культуры (ПК-2).

- умеет разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий (ПК-3);

- способностью проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимся в образовательных организациях, организовывать внеклассную физкультурно-спортивную работу (ПК-4).

**В результате освоения дисциплины Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание студент должен:**

**Знать**:

1. Спортивное, прикладное, оздоровительное, воспитательное значение плавания.
2. Историю развития плавания.
3. Основы техники плавания
4. Последовательность применения средств для начального обучения плаванию.
5. Методику обучения технике спортивных способов плавания: кроль на спине, брасс, простейших стартов и поворотов.
6. Последовательность оказания помощи пострадавшему в воде, способы искусственного дыхания.
7. Основные средства обучения плаванию.
8. Правила безопасности на воде.
9. Игры и развлечения в воде.
10. Основные методы начальной тренировки в плавании.
11. Использование средств плавания для развития физических качеств.
12. Организацию и проведение массовых соревнований по плаванию.

**Уметь**:

1. Организовывать группу и подавать строевые команды.
2. Объяснять выполнение упражнений по обучению плаванию
3. Показать технику упражнений на суше (ОРУ, СУ, ИУ) и в воде для обучения технике спортивных способов плавания.
4. Определять ошибки в технике спортивных способов и исправлять их.
5. Управлять группой при проведении упражнений в воде.
6. Демонстрировать технику прикладных способов плавания.
7. Оказать первую помощь пострадавшему на воде, проводить способы искусственного дыхания.

**Владеть**:

1. Овладение техникой спортивных способов плавания.
2. Овладение техникой прикладных видов плавания.
3. Приобретение навыков по оказанию помощи утопающему.
4. Приобретение необходимых знаний, умений по организации и методике проведения занятий по начальному обучению плаванию.
5. Овладение организационными навыками в комплектовании групп для обучения плаванию.
6. Овладение навыками в проведении массовых соревнований по плаванию.

**Раздел 4. Структура и содержание дисциплины**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы, 108 часов.

**4.1. Структура дисциплины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел дисциплины, темы раздела** | **Семестр** | **Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)** | | | | | | **Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)**  **Форма промежуточной аттестации**  **(по семестрам)** |
| **Всего** | **Лекции** | **Практические занятия** | **Методические занятия** | **Семинарские занятия** | **Самостоятельная работа** |
| Раздел №1 Методика обучения и тренировки в плавании | **4** | **108** |  | **54** |  |  | **54** | **экзамен** |
| Тема 1 История зарождения плавания |  | **4** |  |  |  |  | **4** | Защита реферата, опрос |
| Тема 2 Методика начального обучения в плавании. |  | **32** |  | **16** |  |  | **16** | Практический, норматив, проведение |
| Тема 3 Средства и методы тренировки в плавании. |  | **34** |  | **18** |  |  | **16** | Практический, норматив, проведение |
| Тема 4 Организация занятий плаванием с учетом профиля подготовки |  | **30** |  | **16** |  |  | **14** | Защита доклада |
| Тема 5 Организация массовых соревнований по плаванию |  | **8** |  | **4** |  |  | **4** | Деловая игра |

* 1. **Матрица формируемых дисциплиной компетенций**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы и темы дисциплины** | **Кол-во часов** | **Компетенции** | | | | | | | | |
| ПК-1 | ПК-2 | ПК-3 | ПК-4 | ОПК-2 | ОПК-7 | ОПК  8 | ОК-8 | **Общее количество компетенций** |
| Раздел №1 Методика обучения и тренировки в плавании | 108 | + | + | + | + |  | + |  |  | 5 |
| Тема 1 История зарождения плавания |  | + | + |  |  | + | + |  |  | 4 |
| Тема 2 Методика начального обучения в плавании. |  | + | + | + | + |  |  |  | + | 5 |
| Тема 3 Средства и методы тренировки в плавании. |  | + |  | + | + | + |  | + |  | 5 |
| Тема 4 Организация занятий плаванием с учетом профиля подготовки |  | + | + | + |  |  | + |  |  | 4 |
| Тема5Организация массовых соревнований по плаванию |  |  |  | + |  |  | + |  | + | 3 |

**4.3. Содержание дисциплины**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование разделов, тем дисциплины** | **Содержание разделов, тем** |
| **2 курс** | |
| **Раздел №1** Методика обучения и тренировки в плавании | |
| Тема 1 История зарождения плавания | Зарождение плавания как жизненно необходимого навыка. Развитие плавания в мире в средние века. Зарождение спортивного плавания. История развития плавания за рубежом. Плавание в России. Современное состояние плавания. |
| Тема 2 Методика начального обучения в плавании. | Цели и задачи обучения спортивным способам плавания. Значение упражнений для освоения с водой. Основные принципы, методы и средства обучения плаванию. Построение урока по плаванию. Группы упражнений на суше и в воде для обучения технике спортивных способов плавания. |
| Тема 3 Средства и методы тренировки в плавании. | Классификация основных средств и методов тренировки. Классификация методов обучения и тренировки. Классификация практических методов тренировки. Сущность физической активности человека, ее биологические и социальные детерминанты. Современные представления о тренировке. Основные понятия, цели, задачи и содержание спортивной тренировки. Принципы, средства и методы физической, оздоровительной и кондиционной тренировок. |
| Тема 4 Организация занятий плаванием с учетом профиля подготовки | Составление индивидуальной программы оздоровительной тренировки после выполнения теста Купера. Возможность перехода на занятия по различным ступеням кондиционной тренировки с учетом индивидуального уровня подготовленности, функциональных возможностей. Варианты включения плавательной подготовки в тренировочный процесс по ИВС. Плавание в различных звеньях физического воспитания. |
| Тема 5 Организация массовых соревнований по плаванию | Правила выполнения стартов и поворотов в плавании, требования к технике плавания. Виды соревнований по плаванию. Права и обязанности участника соревнований. Обязанности судей: хронометристов, при участниках, на повороте, помощника стартера. |

* 1. **Содержание самостоятельной работы и формы ее контроля**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел дисциплины,**  **темы раздела** | **Всего часов** | **Содержание самостоятельной работы** | **Форма контроля** |
| **Раздел №1** Методика обучения и тренировки в плавании | **54** |  |  |
| Тема 1 История зарождения плавания | **4** | Проработка учебного материала лекций, написание реферата | Защита реферата |
| Тема 2 Методика обучения спортивным и прикладным способам плавания. | **16** | Конспекты занятий по обучению плаванию с учетом нарушений техники, практическое проведение | Оценка практического проведений занятия |
| Тема 3 Средства и методы тренировки в плавании. | **16** | Конспекты тренировочного занятия, составление программы оздоровительной тренировки | Практическое проведение |
| Тема 4 Организация плавания с различным контингентом и в различных условиях | **14** | Конспекты тренировочного занятия, составление тренировочных заданий | Практическое проведение |
| Тема 6 Организация массовых соревнований по плаванию | **4** | Подготовка материалов и технической документации для проведения соревнований | Деловая игра |

**Раздел 5. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

Форма итогового контроля экзамен. Оценка успеваемости студентов складывается с учетом трех критериев:

1. Посещение занятий.
2. Выполнения заданий по самостоятельной работе
3. Результат работы на практических и семинарских занятиях.

Успеваемость студентов определяется оценками «5» («отлично»), «4» («хорошо»), «3» («удовлетворительно») и «2» («неудовлетворительно»).

Уровни и критерии итоговой оценки результатов освоения дисциплины

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни | | Критерии выполнения заданий ОС | Итоговый семестровый балл[[1]](#footnote-1) | Итоговая оценка |
| Недостаточный | | Имеет представление о содержании дисциплины, но не знает основные положения (темы, раздела), к которому относится задание, не владеет средствами и навыками в решении практических задач. | Менее 41 | Неудовлетворительно (не зачет) |
| Базовый | | Знает и понимает основные положения дисциплины, применяет их для выполнения типового задания. Самостоятельных выводов не делает. Способен поддерживать партнерские отношения в группе, управлять групповыми процессами. | 41 -60 | Удовлетворительно (зачет) |
| Повышенный | ПУ 1 | Знает, понимает основные положения дисциплины, демонстрирует умение применять их для выполнения задания, связанного с выбором средств и методов обучения плаванию. Анализирует методики и внедряет их в процесс обучения. | 61 -80 | Хорошо |
| ПУ 2 | Знает, понимает основные положения дисциплины, демонстрирует умение применять их для выполнения задания. Способен выдвинуть идею, спроектировать и презентовать свой проект (решение). Имеет свою точку зрения и умеет обосновать ее. | 81 - 100 | Отлично |

**К формам текущего контроля по дисциплине относится:**

Устный опрос;

Практические нормативы;

Рефераты

**Темы рефератов:**

1. Оздоровительная роль плавания.
2. Влияние плавания на организм занимающегося.
3. Физические свойства воды.
4. Влияние температуры воды на системы организма.
5. Использование методов оздоровительного плавания при работе с различным контингентом.
6. Противопоказания при занятиях плаваниям.
7. История возникновения плавания в древние века.
8. История становления плавания как вида спорта.
9. История развития методики начального обучения плаванию.
10. Методика обучения спортивным способам плавания.
11. Средства и методы тренировки в плавании и их использование в ИВС.
12. Требования к организации и проведению соревнований по плаванию.
13. Документация при проведении соревнований по плаванию.
14. Состав судейской коллегии на соревнованиях по плаванию.

**Практические нормативы**

1. 12 минутный тест Купера

|  |  |
| --- | --- |
| Юноши | Девушки |
| «5» - 500-575м | «5»-475-550м |
| «4» - 400-475м | «4» - 375-450м |
| «3» - 300-375м | «3» - 275-350м |

1. Скоростной отрезок 50 метров любым способом.

|  |  |
| --- | --- |
| Юноши | Девушки |
| «5» - 39,0 | «5»- 55,0 |
| «4» - 49,0 | «4» - 1,05,0 |
| «3» - 59,0 | «3» - 1,15,0 |

1. Демонстрация техники плавания на дистанции 100 метров способами кроль на груди, кроль на спине, брасс с демонстрацией техники старта и поворота (оценка).

**6.Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

Карта методического обеспечения дисциплины

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ссылка | Автор | Название | Издательство | Гриф издания | Год издания | Кол-во в библиотеке | Ссылка на электронный ресурс | Доступность | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| 1. 6.1 Основная литература | | | | | | | | | |
| 6.1.1 | Луценко М.А. | Базовые виды двигательной деятельности | СПб.: «Ин-т спец. пед. и психол.» |  | 2013 |  | www. iprbooks | С любой точки доступа для авторизированного пользователя | |
| 6.2 Дополнительная литература | | | | | | | | | |
| 6.2.1 | Лушпа А.А. | Плавание: учебное пособие | Кемерово, Кемеровский Государственный Университет |  | 2012 |  | Университетская библиотека online». http://www.biblioclub.ru | С любой точки доступ а для авто-ризиро-ванного-пользователя | |
| 6.2.3 | Герасимов С.Н.,  Волкова Е.В. | Основы безопасности на учебных занятиях по плаванию в вузе: учебное пособие | Новосибирск,НГТУ |  | 2012 |  | Университетская библиотека online». http://www.biblioclub.ru | С любой точки доступ а для авто-ризиро-ванного-пользователя | |
| 6.2.4 |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 6.3 Периодические издания | | | | | | | | | |
| 6.3.1 | Плавание | | | | | | elibrary.ru | | С любой точки доступ а для авторизированного пользователя |
| 6.3.2 | Наука в олимпийском спорте | | | | | | elibrary.ru | |
| 6.3.3 | Научные исследования и инновации | | | | | | elibrary.ru | |
| 6.3.4 | Теория и практика физической культуры | | | | | | http://www.teoriya.ru/fkvot | |
| 6.3.5 | Вестник спортивной науки | | | | | | elibrary.ru | |
| 6.3.6 | Физическая культура: воспитание, образование, тренировка | | | | | | elibrary.ru | |  |

**7. Материально – техническое обеспечение дисциплины**

1. Лекционная аудитория с мультимедийным оборудованием.

**СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ:**

1. Зал для занятий на суше – 60м\* и 120м\*
2. Плавательный бассейн — 25 метров.

**ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ:**

1. Гимнастические скамейки,
2. Гимнастическая стенка,
3. Плавательные доски,
4. Поддерживающие пояса,
5. Поплавки для фиксации ног
6. Станок для развития силы брюшного пресса.

1. 3 итоговый семестровый бал балл, определяемый в соответствии с «Положением о системе «Контроль успеваемости и рейтинг студентов» (КУРС) [↑](#footnote-ref-1)