



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
НЕКВАЛИФИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

ИНФОРМАЦИЯ О СЕРТИФИКАТЕ

S/N: 23D16332
Владелец: кафедра физического воспитания
Должность: И.о. ректора
E-mail: kuleshin.mg@sspi.ru
Организация: ГБОУ ВО СПИ
Дата подписания: 19.05.2023
Действителен: с 04.05.2023 до 04.05.2026

Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»

Кафедра физического воспитания и адаптивной физической культуры

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

Р.Р. Магомедов

протокол № 8

от 20.04.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Теория и методика плавания

(наименование учебной дисциплины)

Уровень основной образовательной программы

бакалавриат

Направление(я) подготовки (специальность)

44.03.01 Педагогическое образование

Форма обучения

заочная

Срок освоения

4 лет 6 месяцев

Кафедра

физического воспитания и адаптивной физической культуры

Год начала

подготовки

2019

Ставрополь, 2023 г.

Программу составил(-и): ст. преподаватель, Гладких А.М.

Рабочая программа дисциплины "Теория и методика плавания" разработана в соответствии с ФГОС: Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании учебного плана: 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденного учёным советом вуза от 12.05.2023, протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры от 20.04.2023 г., протокол № 8 для исполнения в 2023-2024 учебном году.

Зав. кафедрой  Р.Р. Магомедов

Рабочая программа дисциплины согласована с заведующим библиотекой.

Зав. библиотекой  Фролова Т.А.



Срок действия рабочей программы дисциплины: 2023-2024 учебный год.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель дисциплины является использования большого разнообразия средств плавания с целью направленного воздействия на двигательные, психические и личностные свойства занимающихся, для сохранения и укрепления здоровья. формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни.

2. ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Задачи дисциплины:

- 1.- Обеспечение понимания роли плавания в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности.
- 2.- Формирование мотивационно-ценностного отношения к плаванию, установки на здоровый стиль жизни потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
- 3.- Способствование адаптации организма к воздействию умственных и физических нагрузок, а также расширению функциональных возможностей физиологических систем, повышению сопротивляемости защитных сил организма.
- 4.- Владение методикой формирования и выполнения комплекса упражнений по плаванию для самостоятельных занятий, способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера, правилами личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ООП: | Б1.О.06

3.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Безопасность жизнедеятельности

Биохимия

Возрастная анатомия, физиология и гигиена

Гандбол

Гимнастика

Здоровьесберегающие технологии в образовательных учреждениях

Легкая атлетика

Лечебная физическая культура и массаж

Основы медицинских знаний

Подвижные игры

Спортивная медицина

Спортивные сооружения

Теория физической культуры и спорта

Учебная (ознакомительная) практика 2

Физиология физического воспитания и спорта

Физическая культура и спорт

3.2. Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Атлетическая гимнастика

Бадминтон

История физической культуры и спорта

Методика оздоровительной физической культуры

Методика спортивной тренировки

Музыкально-ритмическое воспитание

Общая физическая подготовка допризывника

Оздоровительный фитнес

Олимпийское образование

Организационно-методические основы комплекса ГТО

Организация дополнительного образования в области физической культуры

Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий

Основы военной службы	
Теория и методика этноспорта	
Технологии оздоровительной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья	
Туризм и спортивное ориентирование	
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ	
Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для	УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

знать:	уметь:	владеть:
5. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ		

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные (-ых) единиц (-ы) (72), включая промежуточную аттестацию.

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	3		Итого	
	УП	РП		
Лекции	2	2	2	2
Практические	6	6	6	6
Контактная работа (Эк, Зч, ЗчО)	0,3	0,3	0,3	0,3
В том числе в форме практ.подготовки	2		2	
Итого ауд.	8	8	8	8
Контактная работа	8,3	8,3	8,3	8,3
Сам. работа	63,7	63,7	63,7	63,7
Итого	72	72	72	72

6. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО РАЗДЕЛАМ (ТЕМАМ) И ВИДАМ ЗАНЯТИЙ

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Плавание					
1.1	Тема 1. Плавание в государственной системе физического воспитания /Тема/	3	0			
1.2	Тема 1. Плавание в государственной системе физического воспитания /Ср/	3	6			
1.3	Тема 2. Классификация видов плавания, основные средства, характеристики стилей плавания, спортивная терминология, предупреждение травматизма на занятиях по плаванию. Нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке /Тема/	3	0			

1.4	Тема 2. Классификация видов плавания, основные средства, характеристики стилей плавания, спортивная терминология, предупреждение травматизма на занятиях по плаванию. Нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке /Лек/	3	2			
1.5	Тема 2. Классификация видов плавания, основные средства, характеристики стилей плавания, спортивная терминология, предупреждение травматизма на занятиях по плаванию. Нагрузка, утомление и восстановление в спортивной тренировке /Ср/	3	6			
1.6	Тема 3. Принципы спортивной тренировки. Основы обучения упражнениям плавания, общие правила техники плавания, основы обучения плаванию, организация и содержание занятий по плаванию в школе /Тема/	3	0			
1.7	Тема 3. Принципы спортивной тренировки. Основы обучения упражнениям плавания, общие правила техники плавания, основы обучения плаванию, организация и содержание занятий по плаванию в школе /Пр/	3	2			
1.8	Тема 3. Принципы спортивной тренировки. Основы обучения упражнениям плавания, общие правила техники плавания, основы обучения плаванию, организация и содержание занятий по плаванию в школе /Ср/	3	12			
1.9	Планирование и учет учебно-тренировочной работы по плаванию, организация и проведение соревнований по плаванию. Виды подготовки спортсменов /Тема/	3	0			
1.10	Планирование и учет учебно-тренировочной работы по плаванию, организация и проведение соревнований по плаванию. Виды подготовки спортсменов /Ср/	3	12			

1.11	Средства и методы спортивной тренировки в плавании /Тема/	3	0			
1.12	Средства и методы спортивной тренировки в плавании /Пр/	3	2			
1.13	Средства и методы спортивной тренировки в плавании /Ср/	3	12			
1.14	Периодизация спортивной тренировки в плавании /Тема/	3	0			
1.15	Периодизация спортивной тренировки в плавании /Пр/	3	2			
1.16	Периодизация спортивной тренировки в плавании /Ср/	3	12			
1.17	Основы спортивной тренировки юных пловцов /Тема/	3	0			
1.18	Основы спортивной тренировки юных пловцов /Ср/	3	3,7			
1.19	Основы спортивной тренировки юных пловцов /КПА/	3	0,3			

Планы проведения учебных занятий отражены в оценочных материалах (Приложение 2.).

7. КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль качества освоения учебного материала по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ГБОУ ВО СГПИ и его филиалах».

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений требованиям образовательной программы используются оценочные материалы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестаций (Приложение 2).

Уровень сформированности компетенции			
не сформирована	сформирована частично	сформирована в целом	сформирована полностью
«Не зачтено»	«Зачтено»		
«Неудовлетворительно»	«Удовлетворительно»	«Хорошо»	«Отлично»
Описание критериев оценивания			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание

<p>- непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;</p> <p>- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;</p> <p>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкая степень контактности.</p>	<p>вопросы;</p> <p>- недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины;</p> <p>- умение без грубых ошибок решать практические задания.</p>	<p>практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;</p> <p>- правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;</p> <p>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;</p> <p>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</p> <p>Возможны незначительные неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на дополнительные вопросы.</p>	<p>основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;</p> <p>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;</p> <p>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы экзаменатора;</p> <p>- умение решать практические задания;</p> <p>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам;</p> <p>- свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.</p>
--	--	--	---

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебно-методическое обеспечение дисциплины включает рабочую программу дисциплины, методические материалы, оценочные материалы.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся включает: учебники, учебные пособия, электронные образовательные ресурсы, методические материалы.

Самостоятельная работа обучающихся является формой организации образовательного процесса по дисциплине и включает следующие виды деятельности: поиск (подбор) и обзор научной и учебной литературы, электронных источников информации по изучаемой теме; работа с конспектом лекций, электронным учебником, со словарями и справочниками и др. источниками информации (конспектирование); составление плана и тезисов ответа; подготовка реферата; выполнение творческих заданий и проблемных ситу-аций; подготовка к коллоквиуму, собеседованию, практическим занятиям; подготовка к зачету и экзамену.

9. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

9.1. Рекомендуемая литература

9.1.1. Основная литература

Л.1.1	Гребенников А. М. Теоретические основы дисциплины «ТиМОБВС: плавание». Часть 1 [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2015. - 85 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/157977
Л.1.2	Зуева М. В., Герасимов С. Н., Зырянова А. К., Гречанов П. Б. Плавание. Кроль на груди [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Новосибирск: НГТУ, 2020. - 86 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/152334

Л.1.3	Лушпа А. А. Плавание [Электронный ресурс]:. - Кемерово: КемГУ, 2012. - 108 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=44365
9.1.2. Дополнительная литература	
Л.2.1	Гречанов П. Б., Зуева М. В., Ходакова Т. А. Физическая культура. Плавание способом брасс [Электронный ресурс]:учеб. пособие. - Новосибирск: НГТУ, 2016. - 43 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/118476
Л.2.2	Плавание: методические рекомендации [Электронный ресурс]:. - Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2016. - 60 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/76590
Л.2.3	Лобова Л. К., Исупова С. А. Физическая культура студента: плавание [Электронный ресурс]:. - Кемерово: КемГУ, 2013. - 146 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=45629
9.1.3. Методические разработки	
Л.3.1	Сазонова И. М., Крохина Т. А., Прыткова Е. Г., Шалаева И. Ю. Рабочая тетрадь: Теория и методика избранного вида спорта: плавание (2 часть) [Электронный ресурс]:учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2017. - 204 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/158139
10.1 Интернет-ресурсы (базы данных, информационно-справочные системы и др.)	
ЭБС «Лань»	https://e.lanbook.com
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	https://rusneb.ru
ЭБС «Юрайт»	https://urait.ru
ЭБС «Журнальный зал»: русский толстый журнал как эстетический феномен	https://magazines.gorky.media
«Электронная библиотека ИМЛИ РАН»	http://biblio.imli.ru
«Электронная библиотека ИРЛИ РАН» (Пушкинский Дом)	http://lib.pushkinskijdom.ru
Научный архив	https://научныйархив.рф
ЭБС «Педагогическая библиотека»	http://pedlib.ru
ЭБС «Айбукс.ру»	https://www.ibooks.ru
Научная электронная библиотека eLibrary.ru	https://elibrary.ru
ЭБС Буконлайн	https://bookonlime.ru
Научная электронная библиотека «Киберленинка»	https://cyberleninka.ru/
Государственная публичная научно-техническая библиотека России. Ресурсы открытого доступа	http://www.gpntb.ru/elektronnye-resursy-udalennogo-dostupa/1874-1024.html
Библиотека академии наук (БАН). Ресурсы открытого доступа	http://www.rasl.ru/e_resours/resursy_otkrytogo_dostupa.php
10.2. Профессиональные базы данных и информационные справочные системы	
Университетская информационная система РОССИЯ	https://uisrussia.msu.ru
Единое окно доступа к образовательным ресурсам	http://window.edu.ru/catalog
Словари и энциклопедии	https://dic.academic.ru
Педагогическая мастерская «Первое сентября»	https://fond.1sept.ru
Сайт Единой коллекции цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru
Национальная платформа «Открытое	https://openedu.ru

Портал «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»	http://school-collection.edu.ru
Российское образование. Федеральный портал	http://edu.ru
Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования	http://fgosvo.ru
Единая цифровая коллекция первоисточников научных работ удостоверенного качества «Научный архив»	https://научныйархив.рф
Портал проекта «Современная цифровая образовательная среда в РФ»	https://online.edu.ru

10. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Занятия, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по дисциплине проводятся в учебных аудиториях, укомплектованных типовой мебелью для обучающихся и преподавателя, техническими и мультимедийными средствами обучения, включенными в локальную сеть вуза и с доступом к информационным ресурсам сети Интернет.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза.

Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение:

1. Пакет программного обеспечения общего назначения Microsoft Office (MS Word, MS Microsoft Excel, MS PowerPoint).

2. Adobe Acrobat Reader.

3. Браузер (Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome, Opera и др.).

4. Программа тестирования Айрен.