



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ

**федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Благовещенский государственный
педагогический университет»**

ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физической культуры и спорта
 Юречко О.В.

« 23 » марта 2016 г.

**Рабочая программа дисциплины
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПЛАВАНИЯ**

**Направление подготовки
44.03.01 ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

Профиль

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

**Принята на заседании кафедры
физической культуры и спорта
(протокол № 7 от « 23 » марта 2016 г.)**

Благовещенск 2016

СОДЕРЖАНИЕ

№		Стр.
1	Пояснительная записка	3
1.1	Цель и задачи освоения дисциплины	3
1.2	Место дисциплины в структуре ООП	3
1.3	Требования к результатам освоения дисциплины	3
1.4	Объем дисциплины и виды учебной работы	4
2	Учебно-тематический план	5
3	Содержание дисциплины	7
4	Методические рекомендации (указания) для студентов по изучению дисциплины	9
5	Практикум по дисциплине	12
6	Дидактический материал для контроля (самоконтроля) усвоенного материала	17
6.1	Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине «Теория и методика плавания»	17
6.2	Контрольно-измерительные и контрольно-оценочные материалы по дисциплине «Теория и методика плавания»	27
6.3	Методические материалы. Определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующий этапы формирования компетенций	31
7	Перечень информационных технологий	43
8	Список литературы и электронных ресурсов	44
9	Материально-техническая база	44
10	Лист изменений и дополнений	45

1. Пояснительная записка

1.1 Цель дисциплины: формирование систематизированных знаний в области теории и методики плавания.

Задачи дисциплины:

- овладение знаниями, умениями и навыками в организации и проведении учебных, учебно-тренировочных занятий по плаванию;
- освоение техники и методики обучения спортивного и прикладного способов плавания;
- знакомство с научно-теоретическими основами техники спортивного плавания;
- знание особенностей работы по плаванию с различными возрастными группами.

1.2 Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина (Б.1.В. ОД 8.3) «Теория и методика плавания» относится к вариативной части профессионального цикла (модулей) Блока 1 основной образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура».

1.3 Требования к результатам освоения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Общекультурные компетенции (ОК):

- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность (ОК-8).

Профессиональные компетенции (ПК):

Педагогическая деятельность:

- готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса (ПК-6).

Специальные компетенции (СК):

- владение психолого-педагогическими, медико-биологическими, организационно-управленческими знаниями и навыками, необходимыми для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся (СК-1);
- владение технологией обучения двигательным действиям и развития физических качеств в базовых физкультурно-спортивных видах в избранном виде спорта (СК-3).

В результате освоения учебной дисциплины «Теория и методика плавания» студент должен:

• **знать:**

- основы техники спортивных и прикладных способов плавания, стартов и поворотов, а также требования к ее рациональным вариантам;
- основные принципы, средства и методы обучения в плавании;
- факторы риска, нормы и правила безопасных организации и проведения занятий по плаванию;
- основные приемы спасения тонущих и оказания первой доврачебной помощи пострадавшим на воде.

• **уметь:**

- выполнять упражнения, входящие в программу дисциплины;
- формулировать конкретные задачи преподавания плавания в соответствии с содержанием действующих программ, спецификой контингента занимающихся и имеющихся условий для занятий;
- оценивать эффективность занятий плаванием, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения;
- планировать и проводить мероприятия по профилактике несчастных случаев на воде, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим.

• **владеть:**

- методикой обучения спортивным способам плавания, стартам и поворотам;

- способами подбора и применения на занятиях плаванием, адекватно поставленным задачам, современным научно-обоснованным средствам и методам обучения и организационными приемами работы с занимающимися.

Особенность изучаемой дисциплины состоит в том, что плавание жизненно необходимый навык. Человек постоянно общается с водной средой и неумение хорошо плавать зачастую заканчивается неблагоприятным исходом, поэтому учить плавать надо всех не имеющих противопоказаний. Однако при обучении плаванию надо быть грамотным специалистом. Строго соблюдать меры предосторожности, погодные и температурные нормы, режим нагрузок и отдыха, возрастно-половые особенности и т.п.

Лабораторные занятия связаны с подготовкой мест занятий, простейших спасательных средств, оказания первой медицинской помощи, пострадавшим на воде и т.п. Дисциплина ориентирована на применение широкого комплекса общеразвивающих, подготовительных, подводящих и имитационных упражнений, игровых заданий.

Программа дисциплины предусматривает чтение лекции и проведение лабораторных занятий, сдачи контрольных нормативов, выполнение курсовых, контрольных и дипломных работ.

В ходе освоения дисциплины студенты слушают лекции о прикладном, оздоровительном и спортивном значении плавания, научно-теоретическим основам плавания, методике обучения двигательным действиям, организации и проведению занятий, соревнований с различными группами населения.

На практических занятиях студенты изучают и совершенствуют технику прикладного, спортивного плавания, сдают зачеты, проводят разминку, уроки. В процессе индивидуальных занятий развивают физические качества, совершенствуют теоретическую и практическую подготовку.

Самостоятельные занятия предполагают устранение ошибок в технике плавания, освоение отдельных элементов техники, совершенствование освоенных способов (стилей) плавания, работы с литературой, подготовки конспектов урока, разминки и т.д.

1.4 Общая трудоемкость дисциплины составляет - 4 зачетные единицы (зачет).

Дисциплина «Теория и методика плавания» осваивается во втором и четвертом семестрах общим объемом 144 часов, завершается сдачей зачета в 4 семестре.

Учет успеваемости проводится в форме зачета в четвертом семестре по окончании летних сборов. Зачет состоит из устного ответа по теории и методике преподавания в объеме пройденного материала, имитации техники спортивных способов плавания, демонстрации изученных стилей плавания, сдачи контрольных нормативов, выполнение заданий по учебной практике и судейству соревнований. При сдаче зачета учитывается уровень теоретических знаний, практических умений, навыков, результаты учебной практики.