

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Тобольский педагогический институт им. Д.И.Менделеева (филиал)
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шилов С.П.

« 28 »

2020 г.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ПЛАВАНИЯ

Рабочая программа

для обучающихся по направлению подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль физическая культура; безопасность жизнедеятельности

Форма обучения: очная

Злыгостев Олег Васильевич. Оздоровительные виды плавания. Рабочая программа для обучающихся по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль физическая культура; безопасность жизнедеятельности, квалификация бакалавр, форма обучения очная. Тобольск 2020.

Рабочая программа дисциплины опубликована на сайте ТюмГУ: Оздоровительные виды плавания [электронный ресурс] / Режим доступа: : <https://tobolsk.utmn.ru/sveden/education/#>

1. Пояснительная записка

Цели: – Воспитать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную заинтересованность в ведении здорового образа жизни, и оказать помощь в профессиональном самоопределении. Задачи различаются в зависимости от этапа подготовки.

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта плавание;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов.

1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Оздоровительные виды плавания» входит в блок Б1, вариативной части дисциплин по выбору.

Программа по плаванию разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения

1.2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения данной дисциплины (модуля)

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Компонент (знаниевый/функциональный)
ПК-1 – Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся	Знает: учебные методики на основе которых осуществляет обучение по учебному предмету с различными индивидуальными особенностями обучающихся Умеет: осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся

2. Структура и объем дисциплины

Вид учебной работы	Всего часов (академические часы)	Часов в семестре (академические часы)
		16
Общая трудоемкость зач. ед.	5	5
час	180	180
Из них:		
Часы аудиторной работы (всего):		
Лекции	32	32
Семинары (С)	32	32
Часы внеаудиторной работы, включая самостоятельную работу	116	116
Вид промежуточной аттестации (зачет, дифференцированный зачет, экзамен)		Экзамен

3. Система оценивания

3.1. Оценивание осуществляется в рамках балльной системы, разработанной преподавателем и доведенной до сведения обучающихся на первом занятии.

Максимальное количество баллов, которые может набрать студент в ходе изучения дисциплины в одном семестре, составляет 100. По разным формам контроля балльные оценки представлены следующим образом: подготовка и защита доклада по теме практического занятия – 0-5 баллов; тестовое задание – 0-5 баллов; подготовка конспекта занятий (отдельной его части) – 0-5 баллов.

При наборе студентом более 60 баллов оценка за промежуточную аттестацию может быть выставлена автоматически согласно следующим критериям: 61-75 баллов – удовлетворительно; 76-90 баллов – хорошо; 91-100 баллов – отлично.

Обучающиеся, набравшие по текущему контролю менее 61 балла, а также обучающиеся не согласные с итоговой оценкой, полученной по результатам текущего контроля, сдают экзамен в 16 семестре в устной форме. Билет для сдачи экзамена включает 2 вопроса.

4. Содержание дисциплины

4.1. Тематический план дисциплины

№ п/п	Темы	Виды аудиторной работы			Итого часов по теме
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	
1	Влияние физических упражнений на организм человека	10	12		22
2	Основы методики тренировок	12	10		22
3	Правила, организация и проведение соревнований по плаванию	10	10		20
4	Всего	32	32		64

4.2. Содержание дисциплины по темам

№ п/п	Тема (раздел)	Содержание темы (раздела)
1	Влияние физических упражнений на организм человека	Занятие 1. Лекция. Тема. Развитие спортивного плавания в России и за рубежом. История зарождения плавания как вида физических упражнений и спорта от древнейших времен до современности. Занятие 2. Практическое занятие. Вопросы и задания для самостоятельной работы: Первые спортивные соревнования пловцов. Система российских соревнований по плаванию. Достижения сильнейших российских и зарубежных пловцов. Занятие 3. Лекция. Тема. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивным плаванием в бассейне.

		<p>Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях спортивным плаванием.</p> <p>Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви пловца. Личная гигиена юного пловца. Уход за телом.</p> <p>Занятие 4. Практическое занятие.</p> <p>Вопросы и задания для самостоятельной работы: Меры для профилактики простудных заболеваний.</p> <p>Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками.</p> <p>Занятие 5. Лекция. Тема. Влияние физических упражнений на организм человека. Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека.</p> <p>Занятие 6. Практическое занятие.</p> <p>Вопросы и задания для самостоятельной работы: Особенности возрастного развития детей и подростков.</p> <p>Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.</p> <p>Понятие об утомлении и восстановлении.</p> <p>Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).</p> <p>Занятие 7. Лекция. Тема. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивным плаванием.</p> <p>Занятие 8. Практическое занятие.</p> <p>Вопросы и задания для самостоятельной работы: Дневник спортсмена.</p> <p>Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных Испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.).</p> <p>Занятие 9. Лекция. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям спортивным плаванием.</p> <p>Занятие 10. Практическое занятие.</p> <p>Вопросы и задания для самостоятельной работы: Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде.</p> <p>Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении.</p> <p>Оказание первой помощи на воде.</p> <p>Меры обеспечения безопасности при занятиях плаванием.</p> <p>Занятие 11. Практическое занятие.</p> <p>Вопросы и задания для самостоятельной работы: Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур.</p> <p>Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности пловца и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям</p>
		<p>Занятие 12. Лекция. Тема. Техника спортивного плавания,</p>

2	<p>Основы методики тренировки</p>	<p>стартов и поворотов, передачи эстафеты. Понятие о современной технике спортивных способов плавания.</p> <p>Занятие 13. Практическое занятие. Вопросы и задания для самостоятельной работы: Планирование и контроль в процессе занятий физической рекреацией. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).</p> <p>Занятие 14. Лекция. Тема. Психолого-педагогические условия организации досуговой и оздоровительной деятельности.</p> <p>Занятие 15. Практическое занятие. Вопросы и задания для самостоятельной работы: Рекреационная технология. Психолого-педагогические условия организации различных форм физической рекреации.</p> <p>Занятие 16. Лекция. Тема. Основы методики тренировки. Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки пловца: техническая, физическая, тактическая, морально-волевая и др.</p> <p>Занятие 17. Практическое занятие. Вопросы и задания для самостоятельной работы: Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных пловцов.</p> <p>Занятие 18. Лекция. Тема. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка. Спортивная честь и культура поведения спортсмена.</p> <p>Занятие 19. Практическое занятие. Вопросы и задания для самостоятельной работы: Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания, бойцовских качеств пловца. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту.</p> <p>Занятие 20 Лекция. Тема. Традиции детской спортивной школы. Задачи пловцов сборной команды на итоговых соревнованиях. Психологическая подготовка юного пловца</p> <p>Занятие 21 Лекция. Тема. Особенности развития выносливости, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств. Перспективное планирование тренировки.</p> <p>Занятие 22. Практическое занятие. Вопросы и задания для самостоятельной работы: Необходимость сознательного отношения пловца к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях.</p>
---	-----------------------------------	--

		<p>Понятие о чувстве воды, дистанции, темпа и т.п.</p>
3	<p>Правила, организация и проведение соревнований по плаванию</p>	<p>Занятие 23. Лекция. Тема. Правила, организация соревнований по плаванию.</p> <p>Занятие 24. Практическое занятие.</p> <p>Вопросы и задания для самостоятельной работы:</p> <p>Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции и выполнение поворотов различными спортивными способами; передача эстафет; распределение дорожек; переплыв; определение результатов; регистрация рекордов.</p> <p>Занятие 25. Лекция. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды.</p> <p>Занятие 26. Практическое занятие.</p> <p>Подготовка мест соревнований и оборудования.</p> <p>Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.</p> <p>Занятие 27. Лекция. Тема. Спортивный инвентарь и оборудование.</p> <p>Занятие 28. Практическое занятие.</p> <p>Вопросы и задания для самостоятельной работы:</p> <p>Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований.</p> <p>Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости.</p> <p>Занятие 29. Лекция. Тема. Виды и программа соревнований по плаванию для детей и подростков. Календарь соревнований.</p> <p>Занятие 30. Практическое занятие.</p> <p>Состав судейской коллегии и обязанности судей.</p> <p>Подготовка мест соревнований и оборудования.</p> <p>Занятие 31. Лекция. Тема. Проведение соревнований по плаванию</p> <p>Занятие 32. Практическое занятие.</p> <p>Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.</p>

4.2.1. Образцы средств для проведения текущего контроля

Образцы контрольных заданий для проведения текущего контроля успеваемости по дисциплине.

Вопросы по подготовке и защите докладов по практическим занятиям представлены в таблице 3 в темах практических занятий, пример занятие №8.

Занятие 8. Практическое занятие.

Вопросы и задания для самостоятельной работы:

Дневник спортсмена.

Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.).

Вопросы и задания для самостоятельной работы.

- 1.История и развитие спортивных способов плавания.
- 2.Легендарные советские и российские пловцы, достижения сборной команды страны на мировых первенствах, Олимпийских играх.
- 3.Разновидности способов спортивного плавания и отличительные признаки их технического выполнения.
- 4.Прикладные виды плавания и их связь со спортивными видами.
- 5.Роль и значение занятий плаванием в укреплении здоровья, повышении функциональных возможностей организма человека, оптимизации его умственной и физической работоспособности.
- 6.Основные требования к технике безопасности во время занятий плаванием, правила поведения на воде при спасении утопающих.
- 7.Предупреждение травматизма и оказание доврачебной помощи на занятиях плаванием.
- 8.Техника плавания основными способами, методика самостоятельного обучения и совершенствования.
- 9.Планирование самостоятельных занятий плаванием, контроль физического состояния организма при выборе индивидуальных режимов физической нагрузки.
- 10.Определение уровня физической подготовленности средствами тестовых упражнений комплекса ГТО.
- 11.Комплексы общеразвивающих подводящих, подготовительных и имитационных упражнений в системной организации учебно-тренировочных занятий плавательной подготовкой.
- 12.Старты и повороты при различных способах плавания.
- 13.Плавание брассом, кролем на груди и спине.
- 14.Прикладные плавательные упражнения, транспортировка утопающего.

5. Учебно-методическое обеспечение и планирование самостоятельной работы обучающихся

№	Разделы и темы для самостоятельного изучения	Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения
1	Влияние физических упражнений на организм человека	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста по вопросам практических занятий подготовить доклад с презентацией по одному из вопросов.

2	Основы методики тренировок	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста по вопросам практических занятий, подготовить доклад с презентацией по одному из вопросов.
3	Правила, организация и проведение соревнований по плаванию	Чтение текста (учебника, дополнительной литературы), аналитическая обработка текста по вопросам практических занятий, подготовить доклад с презентацией по одному из вопросов.

6. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю)

6.1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Форма промежуточной аттестации – экзамен.

Вопросы к экзамену

1. Требования безопасности, меры предупреждения травматизма при занятиях плаванием.
2. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися плаванием.
3. Определение уровня физической подготовленности средствами специальных тестовых упражнений комплекса ГТО.
4. Физическая подготовленность, техническая подготовленность, выносливость, воспитание гибкости, силовых и скоростно-силовых способностей.
5. Структура учебного занятия по обучению плаванию.
6. Скорость, темп, ритм, шаг, внутрицикловая скорость плавания.
7. Модельные характеристики техники плавания.
8. Классификация и характеристика направлений и видов плавания, их значение.
9. Методика начального обучения спортивному плаванию.
10. Подача специальных команд и жестикация для управления обучающимися.
11. Учебные прыжки в воду ногами.
12. Игры и развлечения в воде.
13. Упражнения на ознакомление с водной средой (особенности дыхания и выдыхания в воду, обучение движениям ногами и руками способами брасс и кроль на груди).
14. Формирование навыков дыхания при плавании способом брасс.
15. Плавание в системе физического воспитания.
16. Основы техники плавания способами брасс и кроль на груди.
17. Старты и повороты в спортивном плавании: значение, виды, варианты, техника.
18. Методы обучения.
19. Этапность обучения двигательным действиям.
20. Основные средства обучения плаванию.

6.2 Критерии оценивания компетенций:

Код и наименование компетенции (из ФГОС ВО)	Компонент (знаниевый/функциональный)	Оценочные материалы	Критерии оценивания
ПК-1 – Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных	Знает учебные методики на основе которых осуществляет обучение по учебному предмету с различными индивидуальными особенностями обучающихся Умеет осуществлять обучение учебному предмету на основе	Защита доклада, экзамен	Осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных

и индивидуальных особенностей обучающихся	использования предметных методик с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся		особенностей обучающихся
---	--	--	--------------------------

Карта критериев оценивания компетенций

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

7.1. Основная литература:

1. Савельева, О. Ю. Основы начального обучения плаванию : учебное пособие / О. Ю. Савельева. — Москва : Московский городской педагогический университет, 2012. — 180 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/26546.html> — Текст: электронный

7.2. Дополнительная литература:

1. Савельева, О. Ю. Плавание. Самостоятельные занятия : учебное пособие для студентов факультетов физической культуры / О. Ю. Савельева. — Москва : Московский городской педагогический университет, 2010. — 116 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/26556.html> — Текст: электронный

2. Гумеров, Р. А. Теория и методика обучения плаванию : учебное пособие / Р. А. Гумеров. — Набережные Челны : Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2015. — 64 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/70485.html> — Текст: электронный

7.3. Интернет-ресурсы

Не предусмотрены

7.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1.Лань - <https://e.lanbook.com/>

2.Знаниум - <https://znanium.com/>

3.IPR BOOKS - <http://www.iprbookshop.ru/>

4.eLIBRARY.RU - <https://www.elibrary.ru/>

5.Межвузовская электронная библиотека (МЭБ) - <https://icdlib.nspu.ru/>

6.Национальная электронная библиотека (НЭБ) - <https://rusneb.ru/>

7.Ивис - <https://dlib.eastview.com/>

8.Библиотека ТюмГУ - <https://library.utmn.ru/>

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Платформа для электронного обучения Microsoft Teams.

Список лицензионного программного обеспечения, установленного в аудиториях: Autodesk 3ds Max 2018, Autodesk AutoCAD 2018, Embarcadero RAD Studio 2010, MatLab R2009a, Microsoft Office 2003, Microsoft Office 2007, Microsoft Office 2010, Microsoft Visual Studio 2012, Microsoft Visual Studio 2012 Expression, Microsoft Visual FoxPro 9.0, Microsoft SQL Server 2005, Windows, Dr. Web, Конструктор тестов 2.5 (Keepsoft), Adobe Design Premium CS4, Corel Draw Graphics Suite X5, Introduction to Robotics, LEGO MINDSTORMS Edu NXT 2.0, Robolab 2.9.

9. Технические средства и материально-техническое обеспечение дисциплины

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа № 23 на 34 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное аудиовизуальное оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

— Офисное ПО: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, офисный пакет LibreOffice, антивирусное ПО Dr. Web.

Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.

Мультимедийная учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа № 24 на 30 посадочных мест оснащена следующими техническими средствами обучения и оборудованием: учебная мебель, доска аудиторная, мультимедийное аудиовизуальное оборудование, персональный компьютер.

На ПК установлено следующее программное обеспечение:

— Офисное ПО: операционная система MS Windows, офисный пакет MS Office, платформа MS Teams, офисный пакет LibreOffice, антивирусное ПО Dr. Web.

Обеспечено проводное подключение ПК к локальной сети и сети Интернет.