

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
физической культуры и спорта
доцент П.В. Левин


«30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ «ПЛАВАНИЕ»

Уровень основной профессиональной образовательной программы:
бакалавриат

Направление подготовки: **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки: **Физическая культура**

Форма обучения: заочная

Срок освоения ОПОП: нормативный – 4 года 6 месяцев

Факультет: физической культуры и спорта

Кафедра: Теории и методики физического воспитания и спортивных дисциплин

Рязань 2019

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Плавание» являются развитие у обучающихся личностных качеств, формирование универсальных, общепрофессиональных и профессиональных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ВО по данному направлению подготовки, позволяющих выпускнику успешно работать в сфере физической культуры и спорта и быть устойчивым на рынке труда.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА

2.1. Дисциплина «Плавание» Б1.О.06.13.02 относится к «Базовым видам физкультурно-спортивной деятельности» Б1.О.06.13 Предметно-методического модуля Б1.О.06. Обязательной части Блока 1.

2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины и модули:

История физической культуры и спорта
Анатомия
Основы здорового образа жизни
Подвижные игры
Спортивные сооружения

2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной дисциплиной:

- Основы методики лечебной физической культуры
- Основы физической реабилитации
- Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование
- Теория и методика физической культуры
- Производственная (педагогическая) практика (преподавательская)
- Производственная практика (преддипломная)

2.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Код и содержание компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ПКО-1. Способен осваивать и использовать базовые научно-теоретические знания и практические умения по предмету в профессиональной деятельности	ПКО-1.1. Объясняет (интерпретирует) содержание, сущность, закономерности, особенности изучаемых явлений и процессов, базовые теории в предметной области; принципы, определяющие место предмета в общей картине мира	1. Значение и место плавания в системе физического воспитания, науке и образовании 2. Основы начального обучения плаванию 3. Характеристику плавания как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта	1. Применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию 2. Использовать в своей деятельности терминологию плавания 3. Проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность	1. Основами проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении плавания 2. Навыками планирования и проведения занятий по обучению технике плавания 3. Техникой способов плавания и прикладного плавания на уровне выполнения контрольных нормативов
2.	ПКО-3. Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и	ПКО-3.2. Осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения, организационных форм учебных занятий, средств диагностики в соответствии с	1. Методики и методические приемы обучения способам плавания 2. Методики развития физических качеств средствами плавания	1. Применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию 2. Использовать методы, средства и методические	1. Проведением комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста

технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса	планируемыми результатами обучения	3. Типы уроков плавания и их характеристику	приемы при проведении занятий по плаванию 3. Применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся	контингента занимающихся 2. Навыками проведения фрагмента занятия по плаванию по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося 3. Навыками выбора средств, методов обучения
	ПКО-3.4. Формирует познавательную мотивацию обучающихся в рамках урочной и внеурочной деятельности	1. Значение и виды плавания 2. Воспитательные возможности занятий плаванием 3. Методики проведения физкультурно-спортивного праздника на воде, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания	1. Осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях 2. Показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в плавании 3. Контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении способов плавания 4. Соблюдать правила техники безопасности	1. Навыками комплектования учебных групп в соответствии с возрастом и подготовленностью занимающихся 2. Навыками организации обучающихся на занятиях плаванием 3. Методами и средствами формирования двигательного навыка в плавании

3	<p>ПКО-7. Способен проектировать индивидуальные образовательные маршруты обучающихся по преподаваемым учебным предметам</p>	<p>ПКО-7.4. Использует различные средства оценивания индивидуальных достижений обучающихся при изучении учебных предметов</p>	<p>1.Методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях плаванием 2. Закономерности формирования двигательного навыка в плавании 3. Основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели</p>	<p>1. Оценивать качество выполнения упражнений 2. Определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений 3. Использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся 4. Оценивать результаты учебной деятельности обучающихся на основе объективных методов контроля</p>	<p>1. Навыками подбора приемов и средств для устранения ошибок в технике выполнения упражнений 2. Методами диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся 3. Методиками контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием</p>
---	---	---	---	---	--

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр № 3	Семестр № 4
1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)		26	10	16
В том числе:				
Лекции (Л)		4		4
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)		22	10	12
Лабораторные работы (ЛР)				
Иные виды занятий				
2. Самостоятельная работа студента (всего)		105	58	47
3. Курсовая работа	КП			
	КР			
Вид промежуточной аттестации	зачет (З)	4	4	
	экзамен (Э)	9		9
ИТОГО: общая трудоемкость	часов	144	72	72
	зач. ед.	4	2	2

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
2	1	Плавание в системе физического воспитания	<p>Значение и место плавания в системе физического воспитания.</p> <p>Характеристика плавания как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта.</p> <p>Обучение навыкам плавания, постановка задач, выбор средств, методов, организация обучающихся. Начальное обучение плаванию.</p> <p>Типы уроков и их характеристика. Комплектование учебных групп в соответствии с возрастом и подготовленностью занимающихся.</p> <p>Основные средства обучения плаванию и их характеристика. Закономерности формирования двигательного навыка в плавании. Методы обучения плаванию.</p>
2	2	Основы методики обучения и техника плавания способом кроль	<p>Анализ техники плавания способом кроль и Методика обучения плаванию способом кроль на груди и спине. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Подготовительные упражнения для освоения техники плавания способом кроль на груди и спине. Упражнения для исправления ошибок в технике плавания.</p> <p>Техника старта и поворотов при плавании способом</p>

			кроль на груди и спине. Методика обучения старту и поворотам.
4	3	Основы методики обучения и техника плавания способом брасс	Анализ техники плавания способом брасс. Методика обучения плаванию способом брасс. Подготовительные упражнения для освоения техники плавания способом брасс. Упражнения для исправления ошибок в технике плавания. Техника старта и поворотов при плавании способом брасс. Методика обучения старту и поворотам.

2.2. Перечень лабораторных работ (при наличии), примерная тематика курсовых работ (при наличии)

Лабораторные работы - не предусмотрено

Курсовые работы – не предусмотрено

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

Самостоятельная работа осуществляется в объеме 56 часов. Видами СРС являются:

Подготовка к практическим занятиям

Изучение и конспектирование основной и дополнительной литературы

Работа со справочными материалами

Выполнение индивидуальных домашних заданий

Подготовка к сдаче технических нормативов

Подготовка к зачету

Подготовка к экзамену

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

(см. Фонд оценочных средств)

4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине

Рейтинговая система оценки знаний обучающихся не предусмотрена

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год
1	2
1	Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания: учебник / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Академия, 2014. - 320 с.
2	Викулов, А.Д. Плавание: учебное пособие. - М. : Владос, 2004. - 367 с.

5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год
1	2
1	Петрова, Н.Л. Плавание: Начальное обучение с видеокурсом / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. - М. : Человек, 2013. - 148 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906131-07-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298253 (05.05.2019).
2	Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. - М. : Физкультура и спорт, 2001. - 400 с.

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. BOOK.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: (15.04. 2018)).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com> (дата обращения: 15.04.2018).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: <http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: (15.04. 2018)).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 15.11.2017).
5. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа:<http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 15.04.2019).

6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red (дата обращения: 15.04.2019).
7. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.04.2018).
9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-onJine.ru> (дата обращения: 20.04.2018).
10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.2019).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>? свободный (дата обращения: 15.04.2018).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
4. Prezentacya.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2019).
7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15. 04.2019).
8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp, свободный (дата обращения: 15. 04.2019).
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15. 04.2019).

5.5. Периодические издания

1. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (28.08.2019)
2. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (28.08.2019)
3. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (28.08.2019)

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий: лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций: видеопроектор, экран настенный, ноутбук; бассейн для проведения практических занятий, стандартно оборудованные раздевалки, плавательные доски, ласты, мячи, спасательные средства, секундомер.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично фиксировать основные положения, выводы, обобщения; пометать важные мысли, выделять термины. Проверка терминов, понятий с помощью словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности. Пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям:
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.). прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме, выполнение практических заданий по подготовке к сдаче технических нормативов и др.
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам, написание конспекта части урока по заданию преподавателя.
Подготовка к экзамену	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

8. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Название ПО	№ лицензии, договора
MS Windows Professional 7	60816218 договор №Tr000043844 от 22.09.15г.
Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.
LibreOffice	свободно распространяемая
7-zip	свободно распространяемая
Fast Stone ImageViewer	свободно распространяемая
PDF ридер FoxitReader	свободно распространяемая
VLC media player	свободно распространяемая
ImageBurn	свободно распространяемая
DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемая

9. ИНЫЕ СВЕДЕНИЯ