

2015

Министерство образования и науки Российской Федерации
 Федеральное агентство по образованию
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
 высшего образования
 «Владимирский государственный университет
 имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»
 (ВлГУ)



«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по УМР

А.А. Панфилов

«21» 01 2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
 «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПЛАВАНИЯ»

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки Физическая культура

Уровень высшего образования - бакалавриат

Форма обучения очная

Семестр	Трудоем- кость зач. ед, час	Лекции, час	Практич. занятия, час	Лаборат. работы, час.	СРС, час	Форма промежуточного контроля (экз./зачет)
2	4 зет/144 час.	18	18	-	63	Экзамен (45)
Итого	4 зет/144 час.	18	18	-	63	Экзамен (45)

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины являются: формирование у студентов систематизированных знаний в области теории и методики плавания; овладение техникой спортивного плавания; приобретение необходимых знаний, умений и навыков для ведения самостоятельной организационной работы, в том числе оздоровительной и массовой работы по плаванию.

Задачи курса:

1. Изучить историю возникновения плавания;
2. Ознакомить студентов с методикой начального обучения и спортивной тренировки;
3. Сформировать у студентов основы техники безопасности на воде и санитарно-гигиенические нормы, применяемые к занятиям в бассейне;
4. Ознакомить с организацией соревновательной деятельности и судейства.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВО

Дисциплина «Теория и методика плавания» относится к вариативной части УП 44.03.01. Педагогическое образование по профилю Физическая культура.

1. Для освоения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися по дисциплинам: «Теория и методика обучения базовым видам спорта», «Физическая культура», «Анатомия человека». Изучение модуля «Плавание» необходимо для освоения дисциплины «Теория и методика избранного вида спорта».

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

В результате освоения дисциплины у выпускника должны быть сформированы следующие компетенции:

ОК-8, готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность;

ОПК-2, способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся;

ПК-1, готовностью реализовывать образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов;

ПК-4, способностью использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, мета предметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета;

ПК-6, готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса;

ПК-7, способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности.

- **Знать** – технику выполнения физических упражнений, методы оценки физической способности и функционального состояния обучающихся ;
- **Уметь** – проводить учебные занятия по плаванию с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов;
- **Владеть** – способностью организовывать и проводить соревнования по плаванию, осуществлять судейство на соревнованиях по плаванию .

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы, 144 часа.

№ п/п	Раздел (тема) модуля	семестр	неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)						Объемы учебной работы с применением интерактивных методов (в часах/ %)	Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра), форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				лекции	практические занятия	лабораторные работы	контрольные работы	СРС	КП/КР		
1	История возникновения плавания	2	1	2				6		2/100	
2	Техника безопасности на воде, оказание первой доврачебной помощи пострадавшему на воде	2	2, 3	2	2			6		2/50	
3	Общая характеристика, особенности и классификация плавания. Обучение базовым двигательным действиям и навыкам (подводящие упражнения, обучение дыхания в воде).	2	4, 5	2	2			6		2/50	
4	Биомеханические основы техники плавания	2	6	2				6		2/100	Рейтинг-контроль 1
5	Техническая и тактическая подготовка пловца.	2	7	2				6		2/100	

6	Обучение технике плавания способом кроль на груди	2	8-10	2	4			6		
7	Обучение технике плавания способом кроль на спине	2	11-13	2	4			6		Рейтинг-контроль 2
8	Техника и методика обучения прикладному плаванию	2	14-15	2	2			7	2/50	
9	Организация и проведение соревнований по плаванию	2	16-17	2	2			7	2/50	
10	Сдача контрольных нормативов (50 м кроль на груди, 50 м кроль на спине)	2	18		2			7		Рейтинг-контроль 3
	Итого			18	18			63	14/39	Экзамен/45

5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

При реализации различных видов учебной работы в целях формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных программ, разбор конкретных соревновательных ситуаций) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Вопросы для текущего контроля.

Рейтинг-контроль 1

1. История развития плавания в Древней Греции.
2. Плавание в СССР.
3. Плавание как учебная дисциплина.
4. Прикладное значение плавания.
5. Классификация плавания.
6. Спортивное значение плавания.
7. Техника безопасности на воде.
8. Оздоровительное значение плавания.
9. Подводящие упражнения к занятиям по плаванию.
10. Методика обучения дыханию в воде.

Рейтинг – контроль 2

11. Понятие о технике плавания.
12. Физические свойства воды.
13. Гидростатическое равновесие тела пловца.
14. Силы реакции воды при движении тела.
15. Методика обучения дыханию при плавании кроль на груди.
16. Методика обучения движению ног при плавании кроль на груди.
17. Методика обучения движению рук при плавании кроль на груди.

Рейтинг-контроль 2

18. Выбор и подготовка места для проведения занятий по плаванию.
19. Составление положения о соревнованиях, судейство соревнований и основные обязанности судей.
20. Значение прикладного плавания в системе физического воспитания. Общая характеристика способов прикладного плавания.
21. Планирование тренировочной деятельности.
22. Контроль и самоконтроль.
23. Техника ныряния в глубину: способом вниз головой; способом вниз ногами.
24. Спасательные средства и их применение.
25. Последовательность действий при спасении тонущего вплавь.
26. Оказание первой помощи пострадавшему на воде.

Промежуточная аттестация

Вопросы к экзамену

1. Краткая история развития плавания. Основные направления в развитии плавания.
2. Оздоровительно-реабилитационное и профессионально-прикладное значение плавания.
3. Понятие о технике плавания. Общие требования к рациональной технике плавания.
4. Начальное обучение плаванию (подготовительные упражнения по освоению с водой).
5. Правила безопасности при проведении занятий по плаванию. Игры и развлечения на воде на разных этапах обучения плаванию.
6. Основные средства и методы обучения плаванию, их классификация и характеристика.
7. Анализ техники плавания способом кроль на груди.
8. Анализ техники плавания способом кроль на спине.

9. Анализ техники выполнения старта с тумбочки.
10. Анализ техники выполнения старта из воды.
11. Анализ техники выполнения простых поворотов в плавании.
12. Анализ техники выполнения скоростных поворотов.
13. Анализ техники ныряния в длину и на глубину. Особенности техники ныряния при плохой видимости под водой.
14. Приемы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавшего на воде.
15. Причины и виды утопления. Оказание первой доврачебной помощи пострадавшему на воде. Способы искусственного дыхания.
16. Методика обучения технике плавания способом кроль на груди.
17. Методика обучения технике плавания способом кроль на спине.
18. Методика обучения технике старта с тумбочки.
19. Методика обучения технике старта из воды.
20. Методика обучения технике открытого поворота «маятником» при плавании способом кроль на груди.
21. Особенности методики обучения плаванию в условиях глубокого бассейна.
22. Специальные средства и оборудование, применяемые для совершенствования техники плавания спортивными способами.
23. Последовательность действий при спасении тонущего в зимнее время. Спасательные средства и их применение.
24. Общеразвивающие и имитационные упражнения, применяемые в процессе обучения плаванию.
25. Основные средства и методы тренировки пловцов. Контроль и самоконтроль за процессом тренировки и за состоянием тренированности.
26. Принципы обучения и тренировки пловца.
27. Планирование и организация начальной тренировки. Методы восстановления пловцов.
28. Общие сведения о бассейнах и их классификация.
29. Основные требования к сооружениям и местам занятий плаванием на естественных водоемах. Правила поведения на воде и требования к безопасности.
30. Подготовка к соревнованиям по плаванию. Основная документация соревнований по плаванию.
31. Состав и подготовка судейской коллегии. Основные обязанности судей на соревнованиях по плаванию.

32. Организация и проведение массовых соревнований по плаванию в спортивно-оздоровительных лагерях.
33. Обязанности главного судьи соревнований.
34. Обязанности главного секретаря и судей-секретарей.
35. Обязанности старшего хронометриста и судей-хронометристов.
36. Обязанности судей на повороте.
37. Обязанности судьи на дистанции. Правила прохождения дистанции.
38. Обязанности стартера и его помощника. Правила старта и финиша на соревнованиях по плаванию.
39. Общие сведения о бассейнах. Техническое оснащение бассейнов.
40. Особенности обучения плаванию в детском саду.
41. Плавание в экстремальных условиях: длительность безопасного пребывания; способы отдыха во время пребывания в воде; судороги при плавании; плавание в ночное время; плавание в одежде и раздевание в воде.
42. Плавание в экстремальных условиях: плавание в водорослях; плавание при сильной волне; плавание при сильном течении и водоворотах; действия человека, провалившегося под лед.

Самостоятельная работа студентов

Темы рефератов:

1. Место и значение плавания в отечественной системе физического воспитания.
2. Возникновение плавания. Плавание в различные исторические периоды развития общества.
3. Урок плавания в общеобразовательной школе.
4. Организация и проведение соревнований по плаванию.
5. Методика развития физических качеств на уроках плавания.
6. Влияние занятий плаванием на организм занимающихся.
7. Возрастные особенности развития физических качеств у пловцов.
8. Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Спасение на воде.
9. Основы техники плавания кролем на спине.
10. Оборудование плавательных бассейнов.

Тест по плаванию (Вариант 1).

1. Какое из определений понятия «плавание»- является правильным:

- а) умение плавать спортивными способами;
- б) умение держаться и передвигаться в водной среде с посторонней помощью;

в) умение держаться и передвигаться в водной среде без поддерживающих устройств и посторонней помощи.

2. Какого вида плавания не существует в классификации:

- а) прикладное плавание;
- б) узорное плавание;
- в) спортивное плавание.

3. Какой способ плавания не является спортивным:

- а) кроль на спине;
- б) брасс;
- в) брасс на спине;
- г) кроль на груди.

4. Что не относится согласно классификации к спортивному плаванию:

- а) эстафеты;
- б) заплывы в естественных водоемах;
- в) спасание утопающих.

5. Какого способа нет в комплексном плавании:

- а) кроль на спине;
- б) дельфин на спине;
- в) кроль на груди.

6. ЕВСК – это:

- а) Единая Всероссийская Спортивная Классификация;
- б) Единая Всевозможная Спортивная Классификация;
- в) Единый Всевозможный Спортивный Контроль.

7. Что не относится к прикладному плаванию:

- а) ныряние в длину и глубину;
- б) транспортировка пострадавших;
- в) эстафеты.

8. Какой инвентарь используется для увеличения скорости спортсмена:

- а) надувной круг;
- б) ласты;
- в) плавательная доска.

9. Как разрешается входить в ванную бассейна учебным группам:

- а) прыгать по одному сидя с бортика;
- б) по одному, спиной к воде по лестнице;
- в) всем вместе прыгать с бортика.

10. Какой из поворотов в способе кроль на груди является самым быстрым:

- а) открытый;
- б) закрытый;
- в) кувырок (сальто);
- г) маятник.

Тест по плаванию (Вариант2).

1. Упражнения для освоения с водой выполняются:

- а) на вдохе;
- б) на выдохе;
- в) с движениями конечностей.

2. Какие упражнения относятся к «упражнениям для освоения с водой»:

- а) поплавок, звездочка, медуза, вдохи и выдохи в воду;
- б) работа ног, работа рук, вдохи и выдохи в воду;
- в) ныряние в длину и глубину, проплывание в длину под водой.

3. В каком бассейне рекомендуется проводить первые занятия по плаванию с детьми младшего школьного возраста:

- а) в малой ванне;
- б) в большой ванне;
- в) не имеет значения.

4. Какой способ общения с учениками использует тренер:

- а) голосом;
- б) через свисток;
- в) хлопки в ладоши.

5. Какое упражнение является первым подводным при обучении плаванию способом кроль на груди:

- а) скольжение на груди без работы ног;
- б) поплавок;
- в) скольжение с работой ног на груди.

6. Какова характерная особенность плавания способами кроль на груди и на спине:

- а) одновременная работа ног и рук;
- б) разноименная работа рук и ног;
- в) разноименная работа рук.

7. Какова последовательность обучения плаванию способами кроль на груди на спине:

- а) работа рук, работа ног, упражнение в целом;
- б) работа ног, работа рук, упражнение в целом;
- в) всё изучается параллельно.

8. Какой из спортивных способов плавания является наиболее скоростным:

- а) баттерфляй;
- б) кроль на груди;
- в) брасс;
- г) кроль на спине.

9. При плавании каким из спортивных способов, спортсмен показывает наилучшее время на дистанции:

- а) кроль на груди;
- б) кроль на спине;
- в) брасс.

10. Какова правильная последовательность обучения работе ног при плавании способами кроль на груди и на спине:

- а) на суше сидя на бортике; сидя на бортике ноги в воде; у бортика в воде; скольжение с работой ног;
- б) сидя на бортике, ноги в воде; скольжение с работой ног; у бортика в воде;
- в) скольжение без работы ног; скольжение с работой ног; работа ног, руки с доской.

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

№ п/п	Название и выходные данные (автор, вид издания, издательство, издания, количество страниц)	Год издания	Количество экземпляров в библиотеке университета	Наличие в электронной библиотеке ВлГУ	Количество студентов, использующих данную литературу	Обеспеченность студентов в литературе, %
1	2	3	4	5	6	
Основная литература						
1	А.А. Мясоедов, Спортивное плавание для всех [Электронный ресурс] : Учеб. пособие. - 2-е изд., испр. и доп. / А. А. Мясоедов. - М. : Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2012. - http://old.studentlibrary.ru/book/bauman_0116.html	2012		х	27	100
2	Маглишко Э.У. Спортивное плавание. Путь к успеху. Книга 1 [Электронный ресурс]/ Маглишко Э.У., Платонов В.Н.— Электрон. текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2012.— 477 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/16833 .— ЭБС «IPRbooks», по паролю	2012		х	27	100
3	Савельева О.Ю. Плавание. Самостоятельные занятия [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов факультетов физической культуры/ Савельева О.Ю.— Электрон. текстовые данные.— М.: Московский городской педагогический университет, 2010.— 116 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/26556 .— ЭБС «IPRbooks», по паролю	2010		х	27	100
Дополнительная литература						
1	Плавание. Начальное обучение с видеокурсом [Электронный ресурс] / Петрова Н.Л., Баранов В.А. - М. : Человек, 2013. -	2013		х	27	100

	http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906131072.html					
2	Основы формирования здоровья детей [Электронный ресурс] : учебник / Р. Р. Кильдиярова, В. И. Макарова, Ю. Ф. Лобанов. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - http://old.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970432969.html	2015		х	27	100
3	Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522	2014		х	27	100

в) периодические издания

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»

г) интернет- ресурсы

<http://www.russwimming.ru/> - Всероссийская Федерация плавания

8. МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)


Теоретические занятия по модулю проводятся в 304-1СК ВлГУ. Кабинет оснащен мультимедийным оборудованием, доской, мелом, имеется выход в интернет.

Практические занятия по модулю «Плавание» проводятся в бассейне при ВлГУ 1СК ул. Горького д.87.

В качестве материально-технического обеспечения модуля используются: презентации, видеофильмы; спортивный инвентарь: доски для плавания.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование» и профилю подготовки Физическая культура

Рабочую программу составил ассистент кафедры ТМБОФК  Разина Ульяна Алексеевна

Рецензент  Колеватов А.В., канд.пед.наук, старший преподаватель кафедры БиТСП ВЮИ ФСИН России


Программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин

Протокол № 6 от 19.01. 2016 года.

Заведующий кафедрой  Воробьев Н.С.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании учебно-методической комиссии направления Педагогическое образование

протокол № 3 от 21.01. 2016 года.

Председатель комиссии  Н.С.Воробьев, канд.пед.наук, доцент кафедры «Теория и методика физической культуры и спортивных дисциплин»

**ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ
РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____

Рабочая программа одобрена на _____ учебный год

Протокол заседания кафедры № _____ от _____ года

Заведующий кафедрой _____