

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ
ВИДАМ СПОРТА**

Методика преподавания плавания
рабочая программа дисциплины (модуля)

Квалификация	Бакалавр J9 Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов
Форма обучения	очная

Общая трудоемкость	14 ЗЕТ
--------------------	--------

Часов по учебному плану	504	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		экзамены 6
аудиторные занятия	110	
самостоятельная работа	393,52	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0,48	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
Неделя	17 2/6		13 4/6		14 3/6		12 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции							16	16	16	16
Лабораторные	24	24	20	20	30	30	20	20	94	94
Контактная работа (промежуточная аттестация) экзамены							0,33	0,33	0,33	0,33
Контактная работа (промежуточная аттестация) зачеты					0,15	0,15			0,15	0,15
Итого ауд.	24	24	20	20	30	30	36	36	110	110
Контактная работа	24	24	20	20	30,15	30,15	36,33	36,33	110,48	110,48
Сам. работа	120	120	52	52	149,85	149,85	71,67	71,67	393,52	393,52
Итого	144	144	72	72	180	180	108	108	504	504

Программу составил(и):

дпн, Профессор, Янова Марина Геннадьевна

Рабочая программа дисциплины

Методика преподавания плавания

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы

Спортивная тренировка

Выпускающие кафедры:

Теоретических основ физического воспитания;

Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;

Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;

Педагогики

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

19 Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта

Протокол от 03.05.2023 г. № 8

Зав. кафедрой д.п.н., профессор, Янова Марина Геннадьевна

Председатель НМСС(С)

_____ 1754 г. № _____

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
Формирование системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области преподавания базовых видов спорта и реализация их в своей профессиональной деятельности.	
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.ОДП.04.01
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
2.1.1	Теория и практика обучения
2.1.2	Физическая культура и спорт (элективные дисциплины: Элективная дисциплина по общей физической подготовке / Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм / Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов
2.1.3	Физическая культура и спорт
2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
2.2.1	Физическая культура и спорт (элективные дисциплины: Элективная дисциплина по общей физической подготовке / Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм / Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов
2.2.2	Физическая культура и спорт (элективные дисциплины: Элективная дисциплина по общей физической подготовке / Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм / Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов
3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1: Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на базовом уровне
Уровень 3	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне
Уметь:	
Уровень 1	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне
Уровень 2	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на базовом уровне
Уровень 3	Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне
Владеть:	
Уровень 1	Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне
Уровень 2	Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на базовом уровне
Уровень 3	Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне
ОПК-1: Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	
ОПК-1.1: Знает общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания	
Знать:	
Уровень 1	Знает на пороговом уровне общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания
Уровень 2	Знает на достаточном уровне общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания
Уровень 3	Знает на продвинутом уровне общие основы теории и методики физической культуры, анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся, основные средства и методы их физического воспитания
Уметь:	
Уровень 1	Умеет применять методики физической культуры

Уровень 2	Умеет применять методики физической культуры, знает анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся
Уровень 3	Умеет применять методики физической культуры, знает анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся и основные средства и методы их физического воспитания
Владеть:	
Уровень 1	Владеет методиками физической культуры
Уровень 2	Владеет методиками физической культуры, знает анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся
Уровень 3	Владеет методиками физической культуры, знает анатомо-морфологические и психологические особенности занимающихся и основные средства и методы их физического воспитания
ОПК-1.2: Разрабатывает учебные программы по физической культуре, использует средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся	
Знать:	
Уровень 1	Знать учебные программы по физической культуре
Уровень 2	Знать средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся
Уровень 3	Знать учебные программы по физической культуре а также средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся
Уметь:	
Уровень 1	Уметь на пороговом уровне разрабатывать учебные программы по физической культуре, использует средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся
Уровень 2	Уметь на среднем уровне разрабатывать учебные программы по физической культуре, использует средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся
Уровень 3	Уметь на продвинутом уровне разрабатывать учебные программы по физической культуре, использует средства и методы физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся
Владеть:	
Уровень 1	Владеть на пороговом уровне средствами и методами физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся
Уровень 2	Владеть на среднем уровне средствами и методами физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся
Уровень 3	Владеть на продвинутом уровне средствами и методами физического воспитания с учетом особенностей различных категорий занимающихся
ОПК-3: Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке	
ОПК-3.1: Демонстрирует знания средств, методов и приемов обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности .	
Знать:	
Уровень 1	Знать методы формирования двигательного навыка, развития физических качеств, дидактические принципы. Возрастно-половые закономерности развития двигательных способностей и формирования двигательных навыков
Уровень 2	Знать основы теории и методики физической культуры и спорта;
Уровень 3	Знать методы и приемы обучения.
Уметь:	
Уровень 1	Уметь планировать процесс обучения ДД и развития ДС
Уровень 2	Применять средства и методы обучения двигательным действиям, связанным с физкультурно-спортивной деятельности.
Уровень 3	Уметь применять в профессиональной деятельности положения дидактики и теории и методики физической культуры и спорта;
Владеть:	
Уровень 1	Владеть терминологией в области ФК и С
Уровень 2	Владеть навыками планирования и проведения тренировочных занятий в избранном виде спорта с учетом особенностей занимающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и спорта, требований Федерального стандарта спортивной подготовки по

	виду спорта.
Уровень 3	Владеть умениями осуществлять планирование и методическое обеспечение деятельности физкультурно-спортивных организаций в соответствии с требованиями стандартов;
ПК-1: Способен планировать и осуществлять учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на различных этапах спортивной подготовки	
ПК-1.1: Демонстрирует знания необходимые для осуществления планирования, учёта и анализа результатов тренировочной и соревновательной деятельности.	
Знать:	
Уровень 1	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет структуру, состав и дидактические единицы предметной области (преподаваемого предмета) на пороговом уровне.
Владеть:	
Уровень 1	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц плавания на продвинутом уровне.
Уровень 2	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц плавания на базовом уровне.
Уровень 3	Технологиями определения структуры, состава и дидактических единиц плавания на пороговом уровне.
ПК-1.2: Осуществляет подбор средств и методов совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма.	
Знать:	
Уровень 1	Определяет учебное содержание плавания с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет учебное содержание плавания с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет учебное содержание плавания с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Определяет учебное содержание плавания с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Определяет учебное содержание плавания с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Определяет учебное содержание плавания с методикой преподавания для ее реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.
Владеть:	
Уровень 1	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Методами отбора учебного содержания для его реализации в различных формах обучения на пороговом уровне.
ПК-1.3: Осуществляет отбор занимающихся на различных этапах подготовки на основе анализа тренировочной и соревновательной деятельности	
Знать:	
Уровень 1	Различные формы учебных занятий, методы и технологии обучения на продвинутом уровне.
Уровень 2	Различные формы учебных занятий, методы и технологии обучения на базовом уровне.
Уровень 3	Различные формы учебных занятий, методы и технологии обучения на пороговом уровне.
Уметь:	
Уровень 1	Разрабатывать различные формы учебных занятий на продвинутом уровне.
Уровень 2	Разрабатывать различные формы учебных занятий на базовом уровне.
Уровень 3	Разрабатывать различные формы учебных занятий на пороговом уровне.

Владеть:	
Уровень 1	Методами, приемами и технологиями обучения, в том числе информационными на продвинутом уровне.
Уровень 2	Методами, приемами и технологиями обучения, в том числе информационными на базовом уровне.
Уровень 3	Методами, приемами и технологиями обучения, в том числе информационными на пороговом уровне.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)								
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Инте-ракт.	Пр. подгот.	Примеча-ние

	Раздел 1. Содержание основных разделов и тем дисциплины "Плавание с методикой преподавания"							
1.1	Тема 1. Общие основы техники плавания. /Лаб/	3	4	УК-7.1			4	Конспект
1.2	Тема 2. Основы техники спортивного плавания /Лаб/	3	4	УК-7.1			4	Конспект
1.3	Тема 3. Основы техники прикладного плавания. /Лаб/	3	8	УК-7.1				Конспект
1.4	Тема 4. Основы обучения и тренировки. /Лаб/	3	8	УК-7.1				Конспект
1.5	Тема 5. Общие основы техники плавания. /Ср/	3	54	УК-7.1				Творческо-е задание
1.6	Тема 6. Техника спортивного плавания /Ср/	3	38	УК-7.1				Творческо-е задание
1.7	Тема 7. Техника прикладного плавания. /Ср/	3	28	УК-7.1				Творческо-е задание
1.8	Тема 9. Организация работы по плаванию с детьми. /Лаб/	4	8	УК-7.1				Конспект
1.9	Тема 11. Организация и проведение соревнований /Лаб/	4	6	УК-7.1			4	Конспект
1.10	Тема 12. Планирование и учет работы по плаванию. /Лаб/	4	6	УК-7.1			4	Конспект
1.11	Тема 14. Организация и проведение соревнований по плаванию. /Ср/	4	52	УК-7.1				Творческо-е задание
1.12	Тема 15. Исторический обзор развития плавания. /Лек/	6	6	УК-7.1				Реферат
1.13	Тема 16. Организация работы по плаванию с детьми. /Лек/	6	6	УК-7.1				Реферат
1.14	Тема 17. Планирование и учет работы по плаванию. /Лек/	6	4	УК-7.1				Реферат
1.15	Тема 18. Основы обучения способам плавания, поворотом, стартом. /Лаб/	5	16	УК-7.1				Конспект
1.16	Тема 19. Основы техники спортивного плавания /Лаб/	5	14	УК-7.1				Конспект
1.17	Тема 20. Организация и проведение соревнований по плаванию. /Ср/	5	75,85	УК-7.1				Творческо-е задание
1.18	Тема 21. Основы обучения и тренировки. /Ср/	5	74	УК-7.1				Творческо-е задание
1.19	Тема 22. Устный экзамен /КРЭ/	6	0,33	УК-7.1				Контроль-ные вопросы к экзамену
1.20	Тема 1. Общие основы техники плавания /Лаб/	6	10	УК-7.1				Конспект
1.21	Тема 2. Основы обучения и тренировки /Лаб/	6	10	УК-7.1				Конспект

1.22	Устный зачет /КРЗ/	5	0,15	ПК-1.1				Контроль ые вопросы
1.23	Тема 1. Основы обучения и тренировки /Ср/	6	71,67	УК-7.1 ПК-1.2				Творческо е задание

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

5.1. Контрольные вопросы и задания

Примерный перечень вопросов к зачету(экзамену):

- 1.Плывать раньше, чем ходить.
- 2.Плавание в детском саду.
- 3.Плавание в школе.
- 4.Плавание в оздоровительном лагере.
- 5.Плавание как средство физического воспитания. Основные упражнения для изучения техники плавания кролем на груди, кролем на спине, баттерфляем, брассом.
- 6.Вспомогательные средства обучения. Спасательные средства. Тренажеры
- 7.Соревнования по плаванию.
- 8.Техника и методика обучения кролю на спине.
- 9.Техника и методика обучения баттерфляю.
- 10.Техника и методика обучения брассу.
- 11.Техника и методика обучения старту в спортивном плавании.
- 12.Техника и методика обучения поворотам в спортивном плавании.
- 13.Техника спортивного плавания.
- 14.Силовая подготовка пловца.
- 15.Гибкость в плавании.
- 16.Гимнастика в воде (аквааэробика). 17.Лечебное плавание.
- 18.Оздоровительное плавание.
- 19.Урок плавания.
- 20.Силы сопротивления в плавании.
- 21.Тренажерные устройства в плавании.
- 22.История развития спортивного плавания.
- 23.Прикладное значение плавания.
- 24.Плавание как научная дисциплина.
- 25.Плавание как учебная дисциплина.
- 26.Физиологические особенности организма пловца.
- 27.Психологические особенности организма пловца.
- 28.Средства обучения в плавании.
- 29.Дополнительные средства обучения в плавании.
- 30.Спасательные средства.
- 31.Техника и методика обучения кролю на груди.
- 32.Проблема дыхания в плавании.
- 33.Сильнейшие пловцы мира.
- 34.Начальное обучение плаванию.
35. Игры на воде
- 36.Праздник Нептуна.
- 37.Морфологические особенности организма пловца.

5.2. Темы письменных работ

Примерные темы рефератов по дисциплине "Плавание с методикой преподавания"

1. Плавание в системе массовой физкультурно-оздоровительной работы.
2. Методика проведения занятий по плаванию с лицами старшего и пожилого возраста.
3. Методика спортивной подготовки ветеранов в спортивном плавании.
4. Оценка и определение эквивалентных результатов у ветеранов спортивного плавания.
5. Комплексный контроль за подготовленностью пловцов.
6. Этапный контроль в подготовке пловцов.
7. Текущий контроль за подготовленностью пловцов.
8. Оперативный контроль в тренировочном процессе пловцов.
9. Нормирование тренировочной нагрузки для пловцов различной квалификации.
10. Педагогический контроль за подготовленностью пловцов различной квалификации.
11. Особенности методики проведения тренировочных занятий с пловцами.
12. Динамика функционального состояния пловцов в годичном цикле тренировки.
13. Разработка тестов педагогического контроля за уровнем подготовленности пловцов различной квалификации.
14. Построение тренировочного процесса пловцов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.
15. Динамика специальной работоспособности пловцов в подготовительном (соревновательном) периоде тренировки.
16. Скоростно-силовая подготовка пловцов.

17. Подготовка пловцов к марафонским дистанциям.
18. Методика развития выносливости у пловцов.
19. Методика развития быстроты и координационных способностей у пловцов.
20. Планирование тренировочного процесса пловцов различной квалификации в годичном цикле подготовки.
21. Структура и содержание тренировочного процесса в группах начальной подготовки (учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования) ДЮСШ.
22. Анализ соревновательной деятельности пловцов различных квалификационных групп.
23. Структура и содержание микроциклов тренировки у пловцов различных квалификационных групп на этапах годичного цикла.
24. Методика самоконтроля пловцов.
25. Структура занятий по плаванию в I- IX классах общеобразовательной школы.
26. Методика обучения технике плавания кролем на груди начинающих пловцов.
27. Методика обучения технике плавания кролем на спине начинающих пловцов.
28. Методика обучения технике плавания технике плавания брассом начинающих пловцов.
29. Методика обучения технике плавания дельфином начинающих пловцов.
30. Круговая тренировка в подготовке пловцов.
31. Спортивный отбор перспективных пловцов на разных этапах спортивного мастерства (отбор для занятий спортивным плаванием, отбор в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования ДЮСШ, отбор в сборные команды).
32. Использование технических средств в подготовке пловцов.
33. Тактическая подготовка пловцов.
34. Структура и содержание тренировочного процесса пловцов в аспекте многолетней тренировки.
35. Использование дополнительных средств и методов тренировки в подготовке пловцов (психологических, УП: 44.03.01_2019_1119-3Ф.plx стр. 9 физиологических, фармакологических, питание спортсмена).
36. Тактика ведения борьбы на дистанции на основе изучения эффективности способов спортивного плавания.
37. Психологическая подготовка пловцов.
38. Прогнозирование спортивных результатов и оценка специальной работоспособности на основе зависимости «ЧСС – скорость плавания».
39. Воспитательная работа тренера по спортивному плаванию.
40. Планирование и проведение занятий в различных климатических условиях.
41. Возрастная динамика функциональных возможностей пловцов.
42. Методика (содержание годичного цикла) подготовки юных пловцов, занимающихся в группах начальной подготовки ДЮСШ.
43. Информативность физиологических показателей физической подготовленности пловцов, определяемых на основе зависимости «скорость плавания – ЧСС».
44. Динамика показателей функциональной подготовленности и объемов нагрузки в циклических средствах тренировки в годичном цикле подготовки у пловцов квалификации КМС.
45. Социально-психологический статус учащихся (студентов) занимающихся в спортивной секции.
46. Психология спортивной деятельности подростков.
47. Двигательная активность учащихся (студентов) и успеваемость по теоретическим предметам.
48. Общая характеристика оздоровительного влияния занятий плаванием на организм занимающихся.
49. Общая характеристика прикладного плавания.
50. Организация занятий по плаванию в открытом водоеме.
51. Характеристика развития общей физической подготовки пловца.
52. Урок как основная форма организации и проведения учебных занятий по плаванию.
53. Характеристика теоретической и интеллектуальной подготовки пловца.
54. Игры и развлечения в воде как средство обучения плаванию.
55. Характеристика тактической подготовки пловца.
56. Организация работы по плаванию с детьми в оздоровительных лагерях.
57. Общая характеристика особенностей занятий плаванием с детьми.
58. Общая и сравнительная характеристика спортивных способов плавания.
59. Особенности занятий плаванием с женщинами.
60. Общая характеристика плавательных бассейнов.
61. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях плаванием.
62. Особенности занятий плаванием с лицами пожилого возраста.
63. Характеристика психологической подготовки пловца.
64. Общая характеристика методов и средств обучения плаванию.
65. Особенности формирования двигательного навыка в спортивном плавании.
66. Общая характеристика подготовительных упражнений по освоению с водой.
67. Содержание спортивной тренировки пловца.
68. Характеристика методики обучения спасению тонущих.
69. Личная гигиена занимающихся плаванием.
70. Характеристика техники спортивных способов плавания.
71. Классификация (содержание) дисциплины «Плавание».

5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

Примерный перечень вопросов к зачету(экзамену):

1. Плавать раньше, чем ходить.

- 2.Плавание в детском саду.
- 3.Плавание в школе.
- 4.Плавание в оздоровительном лагере.
- 5.Плавание как средство физического воспитания. Основные упражнения для изучения техники плавания кролем на груди, кролем на спине, баттерфляем, брассом.
- 6.Вспомогательные средства обучения. Спасательные средства. Тренажёры
- 7.Соревнования по плаванию.
- 8.Техника и методика обучения кролю на спине.
- 9.Техника и методика обучения баттерфляю.
- 10.Техника и методика обучения брассу.
- 11.Техника и методика обучения старту в спортивном плавании.
- 12.Техника и методика обучения поворотам в спортивном плавании.
- 13.Техника спортивного плавания.
- 14.Силовая подготовка пловца.
- 15.Гибкость в плавании.
- 16.Гимнастика в воде (аквааэробика). 17.Лечебное плавание.
- 18.Оздоровительное плавание.
- 19.Урок плавания.
- 20.Силы сопротивления в плавании.
- 21.Тренажерные устройства в плавании.
- 22.История развития спортивного плавания.
- 23.Прикладное значение плавания.
- 24.Плавание как научная дисциплина.
- 25.Плавание как учебная дисциплина.
- 26.Физиологические особенности организма пловца.
- 27.Психологические особенности организма пловца.
- 28.Средства обучения в плавании.
- 29.Дополнительные средства обучения в плавании.
- 30.Спасательные средства.
- 31.Техника и методика обучения кролю на груди.
- 32.Проблема дыхания в плавании.
- 33.Сильнейшие пловцы мира.
- 34.Начальное обучение плаванию.
35. Игры на воде
- 36.Праздник Нептуна.
- 37.Морфологические особенности организма пловца.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.3.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft® Windows® 8.1 Professional (ОЕМ лицензия, контракт № 20А/2015 от 05.10.2015);
2. Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1В08-190415-050007-883-951;
3. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL);
4. Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия);
5. Google Chrome – (Свободная лицензия);
6. Mozilla Firefox – (Свободная лицензия);
7. LibreOffice – (Свободная лицензия GPL);
8. XnView – (Свободная лицензия);
9. Java – (Свободная лицензия);
10. VLC – (Свободная лицензия);

6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru> Режим доступа: Свободный доступ;

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: e.lanbook.com Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

Консультант Плюс /Электронный ресурс/: справочно – правовая система. Адрес: Научная библиотека Режим доступа: Локальная сеть вуза;

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся
3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
4. Перечень лабораторий.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Методические рекомендации по освоению дисциплины

Рекомендации по работе на лекциях

В понятие лекции вкладывается два смысла: лекция как вид учебных занятий, в ходе которых в устной форме преподавателем излагается предмет, и лекция как способ подачи учебного материала путем логически стройного, систематически последовательного и ясного изложения. В данном случае мы рассматриваем лекцию как вид учебных занятий.

Как правило, лекция содержит какой-либо объем научной информации, имеет определенную структуру (вводную часть, основное содержание, обобщение, промежуточные и итоговые выводы и др.), отражает соответствующую идею, логику раскрытия сущности рассматриваемых явлений.

По своему характеру и значимости сообщаемая на лекции информация может быть отнесена к основному материалу и к дополнительным сведениям. Целевое назначение последних – помочь слушателям в осмыслении содержания лекции, усилить доказательность изучаемых закономерностей, раскрывать историю и этапы науки, общественной жизни, взглядов, теорий и пр. К таким сведениям относятся исторические справки, табличные и другие данные, примеры проявления или использования психолого-педагогических закономерностей в учебно-воспитательном процессе и пр.

Учебные дисциплины отличаются предметом и методами исследования, характером учебного материала, излагаемого на лекциях.

Отличаются лекции по манере чтения. Одни лекторы объяснение ведут размеренно, спокойно, не повышая голоса, другие – темпераментно, живо. У отдельных преподавателей речь строгая, лаконичная, у иных она образная, поэтому требуется определенное время, привыкнуть к этому и понимать объяснение.

Все это необходимо иметь в виду, так как манера чтения влияет на восприятие лекций их конспектирование.

Посещение студентами лекционных занятий – дело крайне необходимое, поскольку лекции вводят в науку, они дают первое знакомство с научно-теоретическими положениями данной отрасли науки и, что особенно важно и что очень сложно осуществить студенту самостоятельно, знакомят с методологией науки. Лекции предназначены для того, чтобы закладывать основы научных знаний, определять направление, основное содержание и характер всех видов учебных занятий, а также (и главным образом) самостоятельной работы студентов.

Систематическое посещение лекций, активная мыслительная работа в ходе объяснения преподавателем учебного материала позволяет не только понимать изучаемую науку, но и успешно справляться с учебными заданиями на занятиях других видов (практических, лабораторных и т.д.), самостоятельно овладевать знаниями во внеучебное время.

Рекомендации, как работать на лекции.

Слушать лекции надо сосредоточено, не отвлекаясь на разговоры и не занимаясь посторонними делами. Механическое записывание отдельных фраз без их осмысления не оставляет следа ни в памяти, ни в сознании.

В ходе лекции полезно внимательно следить за рассуждениями лектора, выполняя предлагаемые им мыслительные операции и стараясь дать ответы на поставленные вопросы, надо, как говорят, слушать активно.

При этом следует вырабатывать у себя критическое отношение к существующим научным положениям, не принимать всё сказанное на веру, пытаться самостоятельно проникнуть в сущность изучаемого и стремиться обнаружить имеющиеся порой несоответствия между тем, что наблюдается, и тем, что об этом говорит теория.

Особое внимание надо обращать на указания и комментарии лектора при использовании им наглядных пособий (плакатов, схем, графиков и др.), следить за тем, что преподаватель показывает, не конспектируя в это время. Порой вод кривой графика или элемент схемы, диаграмма дает важную информацию, которую лектор анализирует. Одновременное восприятие визуально и на слух способствует лучшему усвоению.

Опытные преподаватели при чтении лекций удачно проводят анализ явлений, событий, делают обобщения, умело оперируют фактическим материалом при доказательстве или опровержении каких-либо положений.

Надо внимательно прислушиваться и присматриваться к тому, как все это делает лектор, какие средства использует для того, чтобы достичь убедительности и доказательности в рассуждениях. Это помогает выработать умение анализа и синтеза, способности к четкому и ясному изложению мыслей, логичному и аргументированному доказательству высказываний и положений.

Конспект лекций не должен представлять собой стенографическую запись её содержания. Необходимо прослушать, продумать, а затем записать высказанную лектором мысль. Дословно записывать лекцию нецелесообразно, так как в этом случае не хватает времени на обдумывание. Следует схватывать общий смысл каждого этапа или периода лекции и сжато излагать его в конспекте.

При конспектировании лекций по общественным и гуманитарным наукам важно правильно выбрать момент записи; тот момент, когда чувствуется, что преподаватель должен переходить к новому вопросу или разделу. В процессе этого перехода лектор обычно пользуется некоторыми связующими словами, Фразами или дополнительными комментариями к

прочитанному, и запись может быть сделана без ущерба для дальнейшего понимания лекции.

В конспект следует заносить записи, зарисовки, выполненные преподавателем на доске, особенно если он показывает постепенное, последовательное развитие какого-то процесса, явления и т.п.

Надо стремиться записывать возникающие при слушании лекции мысли, вопросы, соображения, которые затем могут послужить предметом дальнейших рассуждений, а иногда и началом поисково-исследовательской работы. Для сокращения времени таких записей рекомендуется выбрать свою систему условий обозначений (восклицательный знак, знак вопроса, плюс, галочка и др.), которые следует проставлять на полях конспекта в тех местах, где возник вопрос или появились какие-то соображения. Это помогает при проработке конспекта возвращаться к возникающим на лекции мыслям или сомнениям.

Если преподаватель при чтении лекции строго придерживается учебника или какого-то пособия, есть смысл содержания лекции не записывать, но записывать отдельные резюмирующие выводы или факты, которые не содержатся в учебной литературе. Опытные лекторы, как правило, громкостью, темпом речи, интонацией выделяют в лекции главные мысли и иллюстрированный материал, который достаточно прослушать только для справки. Поэтому надо внимательно вслушиваться в речь преподавателя и сообразно этому вести записи в конспекте.

Качество конспекта в значительной мере зависит от индивидуальных особенностей восприятия и памяти студента. Один в состоянии, слушать лекцию, делать краткие записи её содержания или выводов своими словами. Другим это не удастся. Им необходимо более строго и последовательно следить за мыслью лектора, воспроизводя не только содержание, но и структуру лекции, записывая при этом хотя бы отдельными словами основные доказательства, приводя наиболее важные факты и т.п.

Для ускорения процесса конспектирования рекомендуется, исходя из своих индивидуальных способностей, выбрать систему выполнения записи на лекциях, используя удобные для себя условные обозначения отдельных терминов, наиболее распространенных слов и понятий.

Для конспектов лекций целесообразно выделить отдельную общую тетрадь, в которой на каждой странице желательно оставлять поля примерно $\frac{1}{4}$ часть её ширины. Эти поля можно использовать для записи вопросов, замечаний, возникающих в процессе слушания лекции, а также для вынесения дополнений к отдельным разделам конспекта в ходе проработки учебной и дополнительной литературы.

Надо понимать, что конспект лекций – это только вспомогательный материал для самостоятельной работы. Он не может заменить учебник, учебное пособие или другую литературу. Вместе с тем, хорошо законспектированная лекция помогает лучше разобраться в материале и облегчить его проработку.

Отдельные студенты считают, что лекции можно слушать, не готовясь к ним. Да, слушать можно, но польза от этого не велика. В подавляющем большинстве случаев каждая последующая лекция опирается на ранее изложенные положения, выводы, закономерности, и предполагается, что аудитория все это усвоила. Незнание предыдущего материала очень часто является причиной плохого понимания излагаемого на лекции. По этой причине крайне необходимо готовиться к каждой лекции, прорабатывать конспект и рекомендованную литературу по прошлому материалу. Считается, что наиболее полезно прорабатывать лекцию в день ее прослушивания, пока свежи впечатления и многое из услышанного, легко восстановиться в памяти.

Рекомендации по работе на практических занятиях

Практические занятия – это форма коллективной и самостоятельной работы обучающихся, связанная с выполнением и проработкой различных заданий учебной программы. На практических занятиях более подробно раскрываются научное и практическое значение отдельных видов гимнастики, их задачи и перспективы дальнейшего развития. Студенты овладевают техникой выполнения гимнастических упражнений, терминологией, навыками страховки и оказания помощи, методами обучения и тренировки, приемами организации занятий, применения гимнастических упражнений в целях направленного воздействия на функции отдельных органов, систем и организма в целом, формирования правильной осанки, развития двигательных, психических и личностных свойств занимающихся; повышают свою физическую подготовленность. В ходе занятий студенты овладевают системой методической подготовки, которая заканчивается учебной и школьной педагогической практикой.

Практические занятия играют большую роль в развитии обучающихся. Данная форма способствует формированию навыков и умений обучающихся, оперативно и четко применять свои знания.

Структура практического занятия может быть различной. Это зависит от учебно-воспитательных целей, уровня подготовленности обучающихся.

Эффективность семинара во многом зависит от подготовки к нему обучающихся.

Подготовку к практическому занятию необходимо начинать заблаговременно. Преподаватель сообщает тему, задачи занятия, распределяет задания, рекомендует дополнительные источники, проводит консультации.

Эффективность практического занятия зависит от умения обучающихся разрабатывать конспекты по методике проведения различных видов гимнастических упражнений. На консультациях он просматривает конспекты, отвечает на вопросы обучающихся, оказывает методическую помощь.

На занятиях обобщается пройденный материал; дается систематический обзор наиболее важных разделов курса гимнастики; рассматриваются методы изучения (оценки) и развития двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения упражнениями, предусмотренными школьной программой и программой подготовки спортсменов-разрядников (от начального обучения до мастера спорта России). Эти занятия целесообразно проводить в спортивном зале с демонстрацией упражнений, методики обучения, страховки, помощи и др. Студенты получают задания по углубленному изучению отдельных вопросов в установленные преподавателем сроки. Содержание обзорно-методических занятий студенты конспектируют.

Успеваемость студентов проверяется в ходе занятий (текущий учет), на зачетах и на экзаменах.

Текущий учет представляет собой систематическую проверку качества выполнения изучаемых на занятиях индивидуальных и групповых упражнений, домашних заданий.

В зачетные требования (в объеме пройденной на каждом курсе программы) входят:

- 1) устный зачет по теории и методике преподавания гимнастики;
- 2) выполнение заданий по методической (учебной) практике;
- 3) практическое выполнение отдельных гимнастических упражнений и зачетных учебных комбинаций (содержание их определяется кафедрой на основе пройденного материала).

Экзамен предусматривает проверку теоретических знаний студентов по всему курсу гимнастики и практических навыков, поэтому осуществляется в два этапа. Практическая часть экзамена проводится в виде соревнований по программе, составленной кафедрой, теоретическая часть в соответствии с требованиями к учебному процессу в высшей школе. Общая оценка выставляется с учетом результатов практической и теоретической частей экзамена.

Для студентов, избравших гимнастику основным видом спортивной специализации, изучение рассматриваемого курса должно логически сочетаться со спортивно-педагогическим совершенствованием и заканчиваться выполнением и защитой курсовой работы по гимнастике.

Написанием дипломной работы завершается подготовка учителя по физической культуре. Содержание ее предусматривает необходимость обобщения знаний, умений и навыков, полученных в процессе прохождения всех учебных дисциплин, выдвижения на их основе собственной идеи, ее теоретического и экспериментального обоснования. В ходе выполнения дипломной работы студенты должны:

- ☐ расширить и углубить свои знания в области теории и методики преподавания гимнастики;
- ☐ приобщиться к ведению самостоятельного исследования и научно-методической работы;
- ☐ овладеть методикой элементарного педагогического исследования;
- ☐ научиться самостоятельно, работать с первоисточниками по данной проблеме, анализировать и обобщать их содержание.

Тематика дипломных работ разрабатывается и утверждается на кафедре исходя из программы и содержания научных исследований, проводимых в университете.

На основании данной программы кафедра разрабатывает детальный план (график) изучения курса гимнастики, перечень домашних работ на каждом курсе, зачетные и экзаменационные требования.

Методические разработки кафедры (учебные пособия, методические указания)

Самостоятельная работа проводится в соответствии с тематическим планом. Студенты получают задание самостоятельно изучить соответствующие темы учебной дисциплины и представить реферативный обзор литературы. Остальные студенты усваивают содержание данной темы без написания реферата. На аудиторных занятиях каждый из студентов выступает с кратким сообщением по заданной теме. Остальные студенты принимают активное участие в обсуждении темы. Контроль качества усвоения учебного материала по теме проводится в письменной форме с применением системы тестовых заданий. Самостоятельная работа студентов осуществляется как во внеаудиторное время, так и в ходе занятий по дисциплине и включает в себя следующие формы:

- 1) Освоение лекционного и теоретического материала по изучаемым проблемам.
- 2) Работа с текстами: монографиями, учебниками, хрестоматиями, научными статьями.
- 3) Подготовка докладов и сообщений по теме.

Система текущего контроля включает:

- 1) Контроль посещения на занятиях и полнота лекционного материала.
- 2) Контроль выполнения студентами заданий для самостоятельной работы.
- 3) Контроль знаний, усвоенных в данном курсе, производится в форме контрольных работ, контрольных вопросов, выполнения техники гимнастических упражнений на практических занятиях.

Для контроля самостоятельной работы студентов могут быть использованы разнообразные формы, методы и технологии контроля.

Формы: тестирование, практические задания, мини-сочинения, дискуссионные вопросы, защита творческих работ, рефераты, круглый стол, контрольные работы.

Методы контроля: семинарские занятия по всему учебному материалу, практические работы по всем изучаемым темам, собеседования, итоговый зачет;

Технологии контроля: ситуативная, рейтинговая оценка, самооценка.

Контроль результатов самостоятельной работы студентов осуществляется в пределах времени, указанного в учебных планах на аудиторные учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов и проходит в письменной, устной или смешанной форме, с представлением конкретного продукта творческой деятельности студента. Результаты контроля самостоятельной работы студентов учитываются при осуществлении итогового контроля по дисциплине.

Общепедагогическими критериями оценки результатов организованной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала в аспекте компетенций;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление отчетного материала в соответствии с требованиями;
- творческий подход к выполнению самостоятельной работы;

Контрольная работа представляет реферативный обзор современной учебной и учебно-методической литературы по выбранной теме. В работе должен быть осуществлен сравнительный теоретический анализ знаний по рассматриваемой теме, имеющийся в учебниках, учебных и учебно-методических пособиях с последующим обобщающим заключением по каждому разделу работы. Объем работы – не менее 15 страниц.

Выбор темы осуществляется студентом самостоятельно. Студенту разрешается контрольную работу по дисциплине связать с курсовой работой.

Структура контрольной работы:

- 1) план;
- 2) теоретический обзор учебно-методической литературы;
- 3) заключение;
- 4) список литературы.

План отражает структурные основные элементы (разделы работы), которые в своей совокупности раскрывают содержание темы контрольной работы.

В теоретическом обзоре подробно раскрываются основные положения по каждому разделу работы, представленные в анализируемых литературных источниках, выделяются общие моменты, имеющиеся противоречия и то особенное, что

имеется в том или ином литературном источнике. В работе должен быть осуществлен реферативный обзор не менее 10 литературных источников, при этом в тексте должны обязательно содержаться ссылки на эти источники. Текст, заимствованный из литературных источников, должен быть представлен в форме цитирования, заключен в кавычки с указанием номера (ов) страниц, на которых он содержится в соответствующем литературном источнике.

В заключении отражаются основные результаты теоретического анализа последовательно по каждому разделу.

Список литературы составляется в соответствии с требованиями ГОСТа.

Требования к оформлению: Работа должна быть набрана в текстовом редакторе Microsoft Word, шрифт 14, поля сверху и снизу – 2,5 см, справа – 1,5 см, слева – 3 см, интервал – полуторный.

Методические указания по написанию рефератов

Цель реферата - проверка знаний студентов по основным разделам курса.

Новые технологии обучения, основанные на применении компьютеров, мультимедиа, аудиовизуальных материалов и т.д., позволяют значительно активизировать процесс овладения информацией, вовлекать студентов в работу по ее обработке, способствуют более глубокому освоению изученного материала. И все же основным, наиболее эффективным методом обучения была и остается работа с книгой.

Для всестороннего знакомства с литературой по избранной теме существенное значение имеет подготовка реферата. Реферат, понимаемый как изложение в письменной форме содержание книги, статьи, научной работы, создает возможность комплексно использовать приобретенные навыки работы с книгой, развивает самостоятельность мышления, умение анализировать явления действительности. Рефератом называют также доклады или письменные исследования на определенную тему, включающие критический обзор источников. В отличие от конспекта реферат требует несравненно большей творческой активности, самостоятельности в обобщении изученной литературы.

Рекомендуемый объем реферата - 20-25 страниц машинописного текста.

Академическая структура исследования такова:

1. Введение.
2. Глава 1. § 1, § 2.
3. Глава 2. § 1, §2.
4. Заключение.
5. Список использованной литературы.
6. Оглавление.

Названия работ, глав и параграфов не должны совпадать, название работы не должно быть громоздким (по возможности - от 3 до 5 слов).

Тему реферата предпочтительнее выбирать знакомую по ранее прочитанной литературе и представляющую интерес.

Важный этап работы над рефератом - отбор литературы. Затем составляется конкретный план, который согласуется с преподавателем. Завершающий этап - написание реферата на основе изучения и предварительной систематизации всех источников, повторного изучения собранного материала.

Схема подготовки реферата такова: чтение исходного текста - его анализ – выбор информативных фрагментов, их обобщение - создание нового текста (реферата), на последнем этапе производится синтезирование выделенной информации и завершается оформление текста реферата. Изложение должно быть цельным и логичным. Рассмотрение каждого пункта плана целесообразно завершать обобщением.