

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»**

**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ им. И.С. Ярыгина**

**КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС: ПЛАВАНИЕ**

*Направление подготовки:*  
**«Педагогическое образование»**

*Профиль:*  
**«Физическая культура»**

*Квалификация:*  
**44.03.01 Бакалавр**

*Красноярск 2016*

Рабочая программа дисциплины «Элективный курс: плавание» составлена к.п.н. Стручковым В.И.,  
Буевич В.П.

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры Теории и методики спортивных  
дисциплин»

протокол № 1 от « 21 » сентября 2016г.

Заведующий кафедрой  
теории и методики спортивных дисциплин



В.И.Стручков

Одобрено научно-методическим советом  
Института физической культуры, спорта и здоровья им. И. Ярыгина ФГБОУ ВПО «КГПУ им.  
В.П. Астафьева»

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Председатель совета

М.И. Бордуков

## Пояснительная записка

Дисциплина «Элективный курс: плавание» относится к базовой части профессионального цикла ООП. Материалы данной дисциплины позволяют проследить место данной дисциплины в сфере физической культуры и спорта, будут способствовать осознанному привлечению населения к рекреационной деятельности как фактору здорового образа жизни, восстановления и укрепления здоровья.

Настоящая программа по дисциплине составлена с учетом следующих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 12.04.2007 № 329-ФЗ;

- приказы Минобрнауки России «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования по направлениям подготовки (специальностям)»;

- приказ Министерства образования Российской Федерации от 01.12.1999 г. № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования»;

- инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 № 777.

Данная дисциплина наряду с другими базовыми предметами учебного плана, обеспечивает профессиональную подготовку будущих специалистов физической культуры и спорта с достаточно широким диапазоном: общеобразовательные школы, средние специальные и высшие учебные заведения, детско-юношеские спортивные школы, училища олимпийского резерва, различные спортивные клубы.

Центральное место в учебном плане подготовки бакалавра занимают профилирующие дисциплины, от качества освоения которых, существенно зависит становление профессионализма на этом этапе. Здесь большое значение имеет система объединения этих дисциплин с ориентацией на целостную профессиональную деятельность, как отдельная дисциплина должна выступать в качестве средства достижения этой цели.

Дисциплина изучается: 1 курс – 1, 2 семестр, 2 курс – 3,4 семестр(зачет), 3 курс – 5 семестр

2. Трудоемкость дисциплины включает в себя общий объем времени, отведенного на изучение дисциплины в З.Е. и в часах. Также указывается количество часов, отведенных на контактную работу (различные формы аудиторной работы) с преподавателем и на самостоятельную работу студента (только в часах).

| <b>Объем дисциплины</b>  | <b>Всего часов</b>                           |
|--|--|
|  | <b>Для очной формы обучения базовые виды</b> |
| Общая трудоемкость дисциплины  | 50   |
| Контактная* работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) |  |
| Аудиторная работа (всего*):  | 50   |
| в т. числе:  |  |
| Лекции   |  |
| Практические занятия   |  |
| Семинарские занятия  | 50   |

|   |       |
|---|-------|
| Внеаудиторная работа (всего*):  |       |
| В том числе - индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:   |       |
| Курсовое проектирование   | -     |
| Групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем | -     |
| Самостоятельная работа обучающихся (всего)  | -     |
| Контроль  |       |
| Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет*** / экзамен)  | зачет |

### 3. Цели освоения дисциплины,

формирование у будущих педагогов готовности к реализации профессиональных задач в новых социально – экономических условиях в соответствии с требованиями личности, общества и научными достижениями в области теории и методики физической культуры и спорта

4. Планируемые результаты обучения. При заполнении пункта разработчик РПД указывает на формирование каких компетенций направлено изучение дисциплины и заполняет таблицу «Планируемые результаты обучения» (таблица). Таблица

#### **«Планируемые результаты обучения»**

В результате освоения ООП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

| <b>Задачи освоения дисциплины</b> | <b>Планируемые результаты обучения по дисциплине (дескрипторы)</b>   | <b>Код результата обучения (компетенция)</b>  |
|-----------------------------------|--|---|
|                                   | <p>Знать: ценностные основы образования и профессиональной деятельности;</p> <p>Уметь: использовать способы профессионального самопознания и саморазвития</p> <p>Владеть: способами совершенствования профессиональных знаний и умений</p> | <p>осознание социальной значимости своей будущей профессии, обладанием мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности (ОПК-1)</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>Знать: методологию педагогических исследований проблем образования</p> <p>Уметь: разрабатывать и реализовывать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях</p> <p>Владеть: навыками разработки и реализации учебных программ</p>  | <p>способностью разрабатывать и реализовывать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях (ПК-1)</p>  |
|  | <p>Знать: теории и технологии обучения, воспитания и духовно- нравственного развития личности, сопровождения субъектов педагогического процесса</p> <p>Уметь: системно осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии</p> <p>Владеть: способами осуществления психолого-педагогической поддержки и сопровождения</p> | <p>способностью осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии (ПК-4)</p> |
|  | <p>Знать: сущность и структуру образовательных процессов</p> <p>Уметь: использовать в учебно- воспитательном процессе современные образовательные ресурсы</p> <p>Владеть: способами взаимодействия с другими субъектами образовательного процесса</p>  | <p>способностью использовать возможности образовательной среды для формирования универсальных видов учебной деятельности и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса (ПК-5)</p>  |

5. Важнейшим условием эффективности освоения дисциплины является наличие так называемых «контрольных точек», т.е. практических заданий, сдача которых обуславливает допуск к получению промежуточной аттестации в виде зачета и экзамена.

Методы текущего контроля успеваемости:

- устный опрос
- доклад
- тесты
- Посещение лекций
- выполнение практических работ

| ВИД КОНТРОЛЯ | ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  |
|--------------|---|
| зачет        | Устный опрос. Выполнение практического задания. Вопросы по билетам. |

### Критерии оценки знаний студентов на зачете

Зачеты оцениваются по системе «зачтено/не зачтено», процедура зачета состоит из положительных ответов на два вопроса в билете. Для получения оценки «зачтено» студент должен дать полные ответы на вопросы, указанные в выбранном им билете.

Отметка «зачтено» ставится, если студент продемонстрировал:

- раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой;
- правильно выполнил таблицы, блок-схемы, сопутствующие ответу;
- показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;

При выставлении оценки «зачтено» преподавателем учитываются посещение лекций, работа на практических занятиях, выступления с докладами. «Не зачтено» выставляется студентам либо не ответившим на один из двух вопросов, предложенных в билете, либо не ориентирующимся в основных положениях, содержании дисциплины.

Отметка «не зачтено» ставится, если студент:

- допустил принципиальные ошибки фактического и теоретического характера;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании специальной терминологии, в блок-схемах, таблицах, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

Выполнение всех практических заданий студентами имеющими, отклонение в состоянии здоровья происходит на основе медицинского заключения врача с учетом индивидуальных физических, психических и других возможностей конкретного обучающегося. В случае невозможности выполнения практических заданий, для оценивания сформированности компетенции, обучающемуся предлагаются альтернативные задания, адаптированные под его индивидуальные возможности.

6. Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины выбирается из перечня или предлагаются иные. «Перечень образовательных технологий»

Интерактивные и активные формы проведения занятий:

Практические и лабораторные занятия:

- Групповой метод. Обучающиеся разбиваются на несколько групп, каждой из которых дается задание в зависимости от тематики занятия (например - характеристика туристских ресурсов отдельных районов Кемеровской области), затем кто-либо из группы делает обобщающий вывод, преподаватель комментирует и подводит итоги.
- Ситуационно-ролевая и деловая игра. В основе игры – модель заданной ситуации (например - организация страховочных работ и спасательной операции в условиях конкретно заданного путешествия) и ее проработка. Это позволяет моделировать, обсуждать и реально проигрывать по ролям различные ситуации из области

профессиональной деятельности, включая процессы межличностного и группового общения.

- Презентация;
- Анализ конкретных ситуаций, решение задач

Лекционные занятия:

1. Лекция с проблемным изложением - анализ техники упражнений, определение возможных ошибок и поиск алгоритма их исправления.
2. Мультимедиа лекции.

**Лист согласования рабочей программы с другими  
дисциплинами образовательной программы  
на 20\_\_/20\_\_ учебный год**

| Наименование дисциплин, изучение которых опирается на данную дисциплину | Кафедра | Предложения об изменениях в дидактических единицах, временной последовательности изучения и т.д. | Принятое решение (протокол №, дата) кафедрой, разработавшей программу |
|---|---------|--|---|
| -   | -       |  |   |

Заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_

Председатель НМС

\_\_\_\_\_

" \_\_\_\_ "

\_\_\_\_\_ 20\_\_

г.



### 3.1.1. Технологическая карта обучения дисциплине

#### «Элективный курс: плавание»

Для обучающихся образовательной программы

«Педагогическое образование», бакалавр, 44.03.01, профиль «Физическая культура»

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

по очной форме обучения

|   | Аудиторных часов |        |           |                |                                       |
|---|------------------|--------|-----------|----------------|---------------------------------------|
|   | всего            | лекций | семинаров | лаборат. работ |                                       |
| Введение  | 1                |        | 1         |                | Контрольные вопросы                   |
| Исторический обзор развития плавания.               | 2                |        | 2         |                | Контрольные Вопросы.<br>Тестирование. |
| Общие основы техники плавания.                      | 8                |        | 8         |                | Контрольные вопросы.<br>Тестирование. |
| Основы техники спортивного плавания                 | 8                |        | 8         |                | Контрольные вопросы                   |
| Основы техники прикладного плавания.                | 8                |        | 8         |                | Тестирование                          |
| Основы обучения и тренировки.                       | 8                |        | 8         |                | Контрольные вопросы.<br>Тестирование. |
| Организация и методика работы по плаванию с детьми. | 5                |        | 5         |                | Контрольные вопросы.<br>Тестирование. |
| Организация и проведение соревнований по плаванию.  | 5                |        | 5         |                | Подготовка Сценария соревнования      |
| Планирование и учет работы по плаванию.             | 5                |        | 5         |                | Разработка конспекта урока            |
| <b>Форма итогового контроля</b>                     |                  |        |           |                | <b>Зачет</b>                          |
| <b>Всего:</b>                                       | <b>50</b>        |        | <b>50</b> |                |                                       |

### 3.3.1. КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «Элективный курс: плавание»

Для обучающихся образовательной программы  
«Педагогическое образование», бакалавр, 44.03.01, профиль «Физическая культура»

(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)  
по очной форме обучения

| № п/п | НАИМЕНОВАНИЕ  | Наличие, место (кол. экз.) | Потребность |
|-------|---|----------------------------|-------------|
|       | <b>Обязательная литература</b>  |                            |             |
| 1.    | Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание [Текст] : учеб. пособие / [Н. Ж. Булгакова [и др.]]. - 2-е изд., стер. - М. : Академия , 2008. - 429 с. |                            |             |
| 2.    | Лушпа, А. А. Плавание [Текст] : учебное пособие для вузов / А. А. Лушпа ; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово : [б. и.], 2012. - 107 с.                   |                            |             |
|       | <b>Дополнительная литература</b>  |                            |             |
| 1.    | Булгакова Н.Ж. Спортивное плавание. Учебник для вузов физической культуры. – М.: ФОН, 1996  |                            |             |
| 2.    | Парфенов В.А. Плавание: Учебник для факультетов физического воспитания пед. институтов. – Киев: Вища школа, 1978.                                       |                            |             |
| 3.    | Парфенов В.А. Плавание: Учебник для техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1981.  |                            |             |
| 4.    | Лях В.И.: Физическая культура. - М.: Просвещение, 2006  |                            |             |
| 5.    | Кардамова Н.М. Плавание: Лечение и спорт. – Ростов на Дону: Феникс, 2001.   |                            |             |

**Интернет-ресурсы:**

|    |   |   |  |
|----|---|---|--|
| 1. | Теория и методика обучения плаванию                   | <a href="http://sportwiki.to/Обучение_плаванию">http://sportwiki.to/Обучение_плаванию</a>       |  |
| 2. | Методы обучения плаванию                              | <a href="http://www.kzfspb.ru/theory.html?start=7">http://www.kzfspb.ru/theory.html?start=7</a> |  |
| 3. | Сайт федерации плавания России                        | <a href="http://www.plavanie.ru">http://www.plavanie.ru</a>                                     |  |
| 4. | Библиотека информации по физической культуре и спорту | <a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a>                                     |  |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА  
ДИСЦИПЛИНЫ ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС: ПЛАВАНИЕ (1курс, 1 семестр)**

|   |  |   |                                       |
|---|--|---|---------------------------------------|
| Наименование дисциплины (курса)   | Уровень образования (бакалавриат)                    | Статус дисциплины в рабочем учебном плане | Количество зачётных единиц (кредитов) |
| Элективный курс: плавание   | <b>Бакалавр</b>                                      | -   | 50                                    |
| Смежные дисциплины по учебному плану  |  |   |                                       |
| Предшествующие: -   |  |   |                                       |
| Последующие: Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжная подготовка |  |   |                                       |
| <b>БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ №1 (теоретический курс)</b>                                   |  |   |                                       |
|   |  | Количество баллов 40%                     |                                       |
|   |  | min                                       | max                                   |
| Текущая работа  | 1. Конспект подготовительной части урока.            | 6   | 10                                    |
|   | 3. Ведение протокола соревнований по плаванию        | 6   | 5                                     |
|   | 2. Конспект учебного занятия по плаванию.            | 3   | 10                                    |
|   | 4. Составление положения о соревновании по плаванию. | 3   | 10                                    |
|   | 5. Выполнение контрольного задания                   | 6   | 5                                     |
| <b>ИТОГО:</b>   |  | <b>24</b>                                 | <b>40</b>                             |

| <b>БАЗОВЫЙ МОДУЛЬ №2 (практический курс)</b>  |   |                        |            |
|---|---|------------------------|------------|
|   |   | Количество баллов 40%  |            |
|   |   | min                    | max        |
| Текущая работа  | 1. Посещение практических занятий           | 6                      | 10         |
|   | 3. Промежуточный рейтинг-контроль           | 6                      | 10         |
|   | 2. Проведение учебного занятия по конспекту | 6                      | 10         |
|   | 4. Тест по плаванию (правила соревнований). | 6                      | 10         |
| <b>ИТОГО:</b>   |   | <b>24</b>              | <b>40</b>  |
| <b>ИТОГОВЫЙ МОДУЛЬ</b>  |   |                        |            |
|   |   | Количество баллов 20%  |            |
|   |   | min                    | max        |
|   | 1. Зачёт                                    | 12                     | 20         |
| <b>ИТОГО:</b>   |   | <b>12</b>              | <b>20</b>  |
| <b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ</b>  |   |                        |            |
| Базовый модуль, тема  | Форма работы                                | Количество баллов +10% |            |
|   |   | min                    | max        |
| Базовый модуль №1   | 1. Творческое задание                       | 3                      | 5          |
|   | 2. Участие в соревнованиях                  | 3                      | 5          |
|   | <b>Итого:</b>                               | 6                      | 10         |
| Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учёта дополнительного модуля) |   | <b>60</b>              | <b>100</b> |

3.3.2. Карта материально-технической базы дисциплины  
**«Элективный курс: плавание»**  
 Для обучающихся образовательной программы  
**«Педагогическое образование», бакалавр, 44.03.01, профиль «Физическая культура»**  
 (направление и уровень подготовки, шифр, профиль)  
**по очной форме обучения**

|   |   |
|---|---|
| <b>Аудитория</b>  | <b>Оборудование (наглядные пособия, макеты, модели, лабораторное оборудование, компьютеры, интерактивные доски, проекторы, информационные технологии, программное обеспечение и др.)</b>  |
| <b>Лекционные аудитории</b>   |   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- проектор, экран, компьютер с лицензионным программным обеспечением Windows 2003 (2003), Windows (2007), Kaspersky Antivirus.</li> <li>- Компьютер с минимальными системными требованиями:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Процессор: 300 MHz и выше</li> <li>• Оперативная память: 128 Мб и выше</li> <li>• Другие устройства: Звуковая карта, колонки и/или наушники</li> <li>• Устройство для чтения DVD-дисков</li> </ul> </li> <li>- Компьютер мультимедиа с прикладным программным обеспечением:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Проектор</li> <li>• Колонки</li> <li>• Программа для просмотра видео файлов</li> </ul> </li> </ul> |
| <b>Аудитории для практических (семинарских)/ лабораторных занятий</b> |   |
| Спортивный зал  | Отчеты о различных туристско-спортивных походах.<br>Раздаточный материал: веревки различного диаметра, компасы  |

---

### 3.2.3.4. Лист внесения изменений

Дополнения и изменения на 20\_\_ / \_\_ учебный год

1. Внесены изменения по всему содержанию УМКД в части присвоения нового кода направлению подготовки «Физическая культура» с 034300.62 на 49.03.01 в соответствии с Приказом Минобрнауки России от 12.09.2013 № 1061 (ред. от 20.08.2014) «Об утверждении перечней специальностей и направлений подготовки высшего образования» и Приказом Минобрнауки России от 18.11.2013 № 1245 «Об установлении соответствия направлений подготовки высшего образования – бакалавриата, направлений подготовки высшего образования – магистратуры).
2. Обновлены компетенции согласно ФГОС ВО, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 августа 2014 г. N 935

Внесенные изменения рассмотрены и одобрены  
на заседании кафедры теории и методики спортивных дисциплин

---

Заведующий кафедрой  
теории и методики спортивных дисциплин

к.п.н., В.И.Стручков